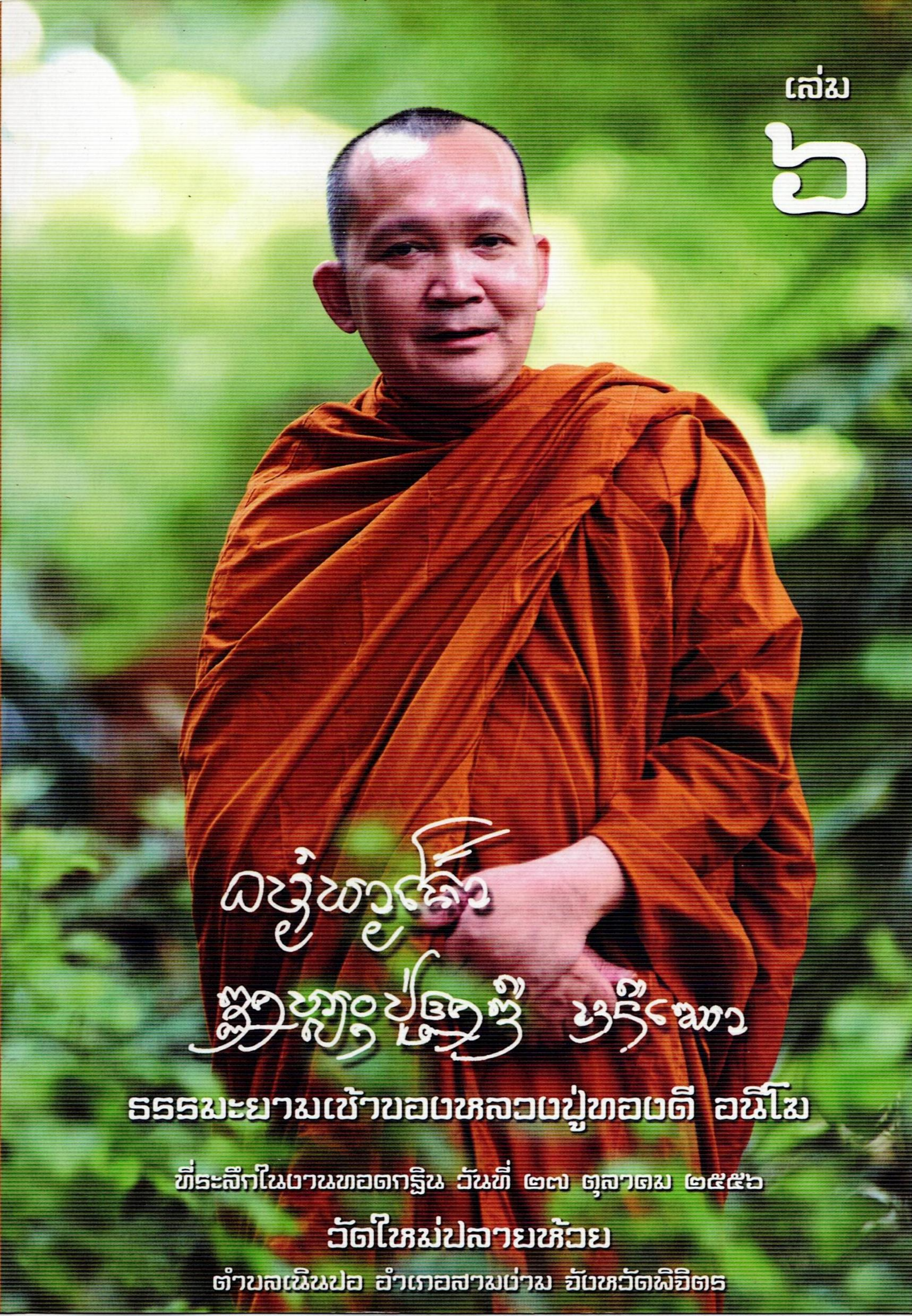


เล่ม ๖

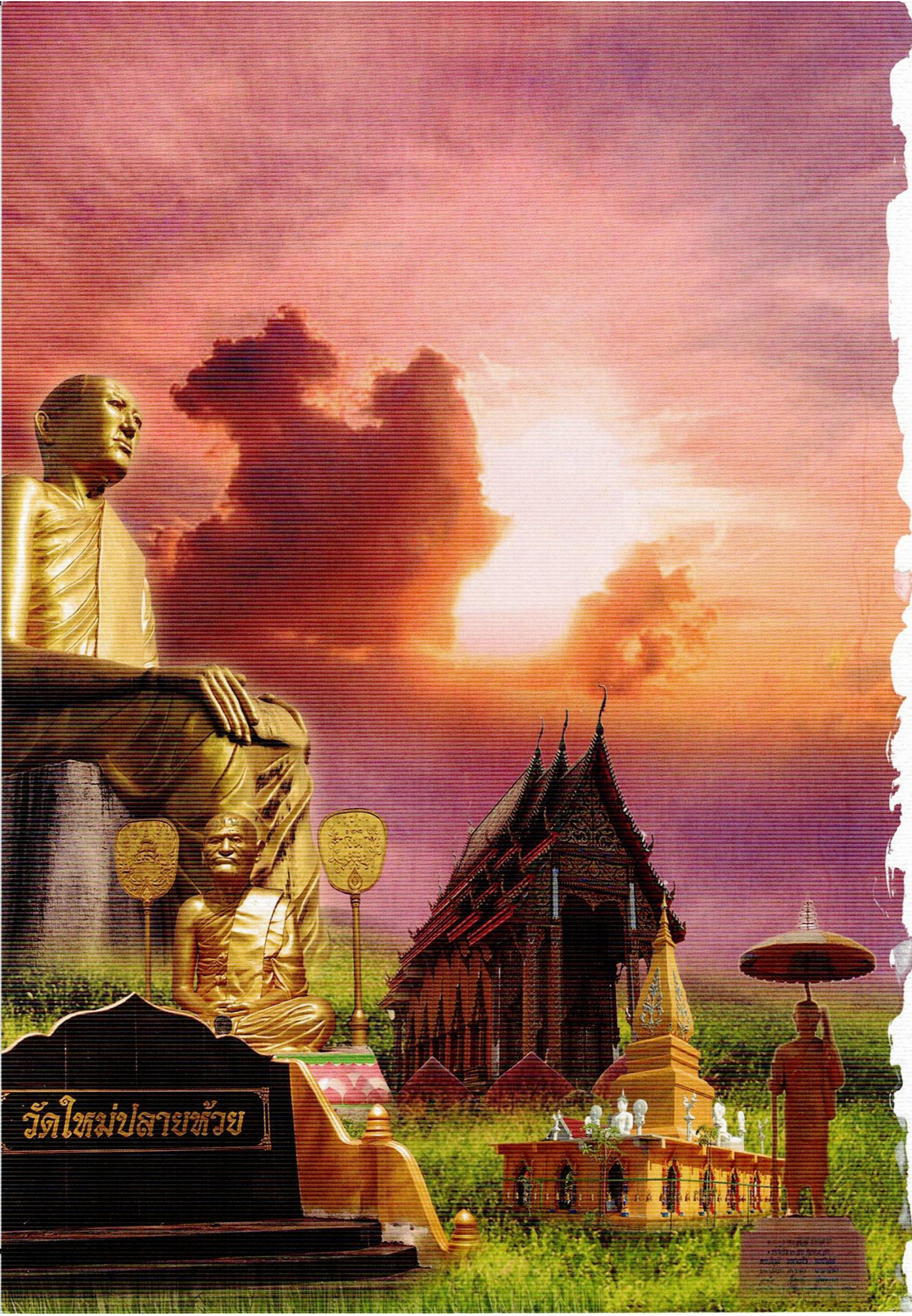
ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่ทองดี อนีโฆ

ที่ระลึกในงานทอดกฐิน วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖

วัดใหม่ปลายห้วย

ตำบลเนินปอ อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร

ธรรมะยามเช้า เล่มที่ ๖


วัดใหม่ปลายห้วย

หนังสือเล่มนี้ หลวงปู่ท่านประสงค์แจกให้เป็นธรรมทานแก่พุทธบริษัท และผู้สนใจอย่างแท้จริงทุกท่าน ฉะนั้น หากท่านใดหรือคณะใด มีความประสงค์จะนำไปพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีการเรียกร้องหรือรับค่าตอบแทน ไม่ว่าในรูปแบบใดทั้งสิ้น จะกระทำได้ต้องได้รับอนุญาตจากหลวงปู่ท่านก่อน เช่นเดียวกับหนังสือเล่มอื่นๆ ทุกๆ เล่มที่ได้เคยพิมพ์แจกจ่ายไปแล้ว

แต่หากเป็นการพิมพ์เพื่อจำหน่าย หรือมีค่าตอบแทนใดๆ หลวงปู่ท่านขอสงวนสิทธิ์ทุกๆเล่ม

บทนำ

กลัวตายไหม? ก็กลัวเหมือนกับทุกคนแหละครับ แต่ถ้าถามตัวเองว่า ตายวันนี้จะเสียใจไหม เสียดายไหม ใช้ชีวิตคุ้มหรือยัง เป็นห่วงอะไรหรือเปล่า ขอตอบว่า ตายได้ไม่ห่วงอะไรแล้ว ทางโลกียะนั้นชีวิตประสบความสำเร็จทุกอย่างแล้ว ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงาน ชีวิตครอบครัว แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือ ทางโลกุตตระ ได้พบพุทธศาสนา ได้ศึกษาธรรม ได้เห็นแนวทางของการหลุดพ้น และสิ่งที่ภูมิใจที่สุดที่ในชีวิตนี้คือ การได้ปรับเปลี่ยนความรู้ทั้งหมดจากมิจฉาทิฏฐิเป็นสัมมาทิฏฐิ ขอใช้คำว่ารู้เชิงทฤษฎี (แต่ยังห่างไกลกับการปฏิบัติได้) แต่เพียงแค่รู้และเข้าใจก็เกินคุ้มแล้วสำหรับชีวิตนี้

คนเราเกิดมาอยู่ในโลกของสมมุติบัญญัติ (ภาษาชาวบ้านใช้คำว่าตอแหล) เราโตขึ้นมากับมัน อยู่กับมันจนแก่จนตายโดยที่ไม่รู้ตัวเลย พอตายแล้วหากทำกรรมดีพอ ก็อาจจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีก และก็อยู่กับ

สมมุติบัญญัติอีกจนตาย เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ กี่ภพกี่ชาติก็ไม่รู้ ทุกข์ไปเรื่อยๆ แต่หากเราทำกรรมดีมาก ก็จะได้มีโอกาสศึกษาธรรมและปรับความเข้าใจเสียใหม่ เคยได้ยินคำพูดที่ว่าหมอต้องมีตำรา และหมาต้องมีเจ้าของ ส่วนคนที่อยากศึกษาธรรมก็ต้องมีครูบาอาจารย์ เพราะหากไม่มีแล้ว ก็จะไม่เข้าใจอย่างถูกต้อง เดี๋ยวธรรมจะกลายเป็นทำโม้หรือทำมั่วไป ซึ่งข้าพเจ้าก็เห็นมาหลายคนที่เป็นอย่างนั้น การมีครูบาอาจารย์ก็ต้องดูด้วยว่าสิ่งที่ท่านสอนตรงตามแนวทางของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือไม่ อย่าหลับหูหลับตาเชื่ออย่างเดียว

ข้าพเจ้ามีบุญอย่างยิ่งได้เกิดมาพบพระอาจารย์ที่ดีที่สุดถึง ๒ รูปด้วยกันคือ หลวงพ่อพุธ ฐานิโย เป็นพระอาจารย์ท่านแรก และหลวงปู่ทองดี อนีโฆเป็นท่านปัจจุบัน หลวงพ่อพุธเป็นพระอุปัชฌาย์องค์แรกและได้แนะนำข้าพเจ้าให้สัมผัสกับความสงบและธรรมเป็นครั้งแรก ส่วนหลวงปู่ทองดี อนีโฆได้เมตตาสอนธรรมข้าพเจ้าและปรับเปลี่ยนความเห็นผิดให้กลายเป็น

เห็นชอบของตัวข้าพเจ้า ท่านเปิดตาข้าพเจ้าให้เห็นแสงสว่าง ท่านให้ปัญญากับข้าพเจ้า ถึงข้าพเจ้าจะยังปฏิบัติได้น้อยนิดมาก แต่ก็เห็นแนวทางที่จะเดินต่อไปให้ถึงจุดหมาย จะอีกกี่ชาติก็แล้วแต่ความเพียร อย่างน้อยข้าพเจ้าเห็นทางที่จะไปแล้ว หากยังจะกลับมาหลงอีกก็เป็นเวรกรรมของข้าพเจ้าเอง

ข้าพเจ้ายังเป็นคนที่มีทิฏฐิสูง กิเลสหนา และปัญญาต่ำ ทางโลกียะข้าพเจ้าจบด๊อกเตอร์และสำคัญตัวเองผิดว่า เรียนมากแล้วรู้เยอะแล้ว แต่หารู้ไม่ว่ารู้แต่เรื่องคนอื่น รู้แต่เรื่องสมมุติบัญญัติที่เราอยู่กัน แท้จริงแล้วไม่รู้อะไรเลย โดยเฉพาะจิตใจของตัวเอง โดนรัก โลภ โกรธ หลง บงการชีวิตอยู่ทุกวันยังไม่รู้เลย โง่ไหมหละ สมควรแล้วที่หลวงปู่ท่านสอนว่า ด๊อกเตอร์ ก็แปลว่า หมาอินเตอร์ เพราะ dog แปลว่า หมา และ tor ย่อมาจาก international รวมกันก็เป็น Doctor หรือหมาอินตอร์ นั่นเอง ท่านเห็นไหมว่าคำสอนง่ายๆ ก็แฝงไปด้วยปัญญา ท่านต้องการลดทิฏฐิความเชื่อมั่นถือมั่นในตัวเรา

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะเป็นธรรมะที่เข้าใจได้ง่ายและแฝงไปด้วยปัญญา คือสอนให้เรามีปัญญา ให้เรามีความเห็นชอบจะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ต้องไปพึ่งใคร ไม่ต้องบนบานศาลกล่าวที่ไหน ข้าพเจ้าหวังว่าท่านผู้อ่านจะได้ปัญญาจากหนังสือธรรมะยามเช้าเล่มนี้ไม่มากก็น้อย

ผมขออนุโมทนากับหลวงปู่ทองดี อนีโฆ ที่เมตตามอบธรรมะให้ผมมีทิศทางในการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง ขออนุโมทนากับพระครูใบฎีกาอุดร ฐานุตตโร ที่กรุณาตรวจสอบแก้ไขและจัดเล่ม ขออนุโมทนากับคุณวรัทยา วิริยะพงษ์ศรี ที่ช่วยเรียบเรียง ขออนุโมทนากับครอบครัวของผมและกัลยาณมิตรทุกๆ ท่านที่ได้กรุณาร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมทรัพย์ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้

อานิสงส์จากการจัดทำและแจกหนังสือ "ธรรมะยามเช้า ของหลวงปู่ทองดี เล่มที่ ๖" นี้ ผมขออุทิศถวายหลวงปู่ทองดี อนีโฆ พระครูใบฎีกาอุดร ฐานุตตโร ครูบาอาจารย์ทุกท่านและอุทิศให้กับ

กัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน บิดา มารดา ภรรยาและบุตรี พี่น้องและเจ้ากรรมนายเวรของผม

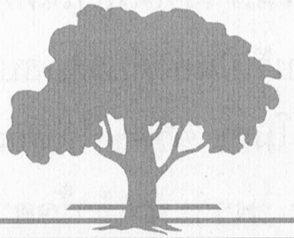
หากหนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดใดๆ ในการรวบรวมและบันทึก ผมขอรับผิดแต่เพียงผู้เดียว และโปรดอโหสิกรรมให้กับผมด้วยเทอญ

ดร. (หมาอินเตอร์) พรต ซอโสตถิกุล

สารบัญ

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน	๑
ผลของการภาวนา	๖
๔ จอมมาร	๑๐
วิธีหยุดความโกรธ	๑๘
ชนะสัจจกนิครนถ์	๒๔
ธาตุ ๖	๓๒
กรรม	๓๗
ปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบเย็นของจิตใจ	๔๒
หน้าที่ของกรรม	๔๗
เราเลือกเกิดได้	๕๓
ธรรมะไม่ได้มีสาย	๕๙
การทำบุญด้วยจิตเลื่อมใส	๖๔
ทำบุญให้ตัวเองด้วยพรหมวิหาร ๔	๗๒
แก่นของพระพุทธศาสนา	๗๙

อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์	๘๕
มรรคมีองค์ ๘	๙๑
ไตรลักษณ์	๙๘
ปัญหาการปฏิบัติ	๑๐๓
ความสงบคือความสุขอย่างยิ่ง	๑๐๘
ความเป็นจริงกับสิ่งที่ปรารถนา	๑๑๕
นิมิตของวิปัสสนากรรมฐาน	๑๒๑
สังขาร	๑๒๗
สังโยชน์ ๓ ที่พระโสดาบันละได้	๑๓๓
ให้ยึดหลักเมตตา	๑๓๙
สติกับสมาธิ	๑๔๕
เราทำสมถะเพื่อให้มีแรงทำวิปัสสนา	๑๕๑
ผู้ไม่ประมาท	๑๕๗
รักษาใจด้วยสติ	๑๖๓
หัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรม	๑๖๙
ฝึกใจให้เป็นผู้รู้	๑๗๔



ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พุทโธ หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ผู้รู้ รู้อะไร

ผู้รู้ หมายถึง รู้จักญาณ รู้ที่มาจากทัศนะคือความเห็น จะรู้จะเห็นตามความเป็นจริงได้ก็เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างให้แก่ใจ เหมือนกับผู้ตาดีทำงานอยู่ในที่สว่าง หรือตาดีเดินไปในทางที่แจ้ง อุปสรรคในการทำงานและการเดินทางจะรู้เห็นอะไรได้โดยไม่มีปัญหาแต่อย่างใด จะเป็นไปด้วยความถูกต้องตามความเป็น

จริงทั้งหมด งานที่ทำจะเสร็จสิ้นโดยเร็ว ทางที่เดินจะไม่มีการหลงอีกต่อไป

นี่ฉันใดก็ฉันนั้น ใจที่มีญาณทัศนะและมีปัญญาคือความฉลาดรอบรู้เป็นองค์ประกอบแล้ว การชำระอาสวะกิเลส ตัณหา โมหะ อวิชชาให้หมดไปจากใจจะไม่มีปัญหาแต่อย่างใด เพราะมาเข้าใจตามหลักความเป็นจริงด้วยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากญาณทัศนะพร้อมแล้วฉันนั้น จึงเรียกว่า พุทโธ คือผู้รู้ คือรู้ความจริงด้วยปัญญาอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ได้แก่

รู้ในรูปธรรม คือ ธาตุ ๔ มีปัญญารู้เห็นเป็นไปตามอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งหมดนี้ นามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พอรู้เห็นเป็นจริงในไตรลักษณ์ทั้งหมด ทั้งภายในและภายนอก ใกล้ไกล หยาบละเอียด มีความรู้เห็นด้วยปัญญาอย่างทั่วถึง ไม่มีสิ่งใดเกิดความสงสัยลังเลว่าเป็นเราเป็นเขาอีกต่อไป เมื่อได้มารู้เห็นด้วยปัญญา ด้วยญาณทัศนะอย่างนี้ จึงเรียกว่า พุทโธผู้รู้

ผู้รู้ หมายถึง ความรู้จริงด้วยปัญญา

เมื่อมารู้จริงอย่างนี้ จะมีความตื่นตัวจากความหลง ตื่นตัวจากความเห็นผิด ตื่นตัวจากความเข้าใจผิดในความคิดเดิม ซึ่งเข้าใจว่าเป็นเราและเป็นของเรา เมื่อมาเข้าใจตามความเป็นจริงอย่างนี้ จึงมีความตื่นตัว ไม่มีความหลงใหลเข้าใจผิดดังที่เคยเป็นมา จึงเรียกว่า พุทโธ ผู้ตื่น

มีความตื่นจากความหลับ ความมืดบอดจากอวิชชา ความไม่รู้ แล้วจะมีความเบิกบาน ไม่มีความรำคาญใจ ไม่มีความทุกข์เดือดร้อนใจอย่างที่เคยเป็นมา สภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นดับไป ก็มาเข้าใจด้วยปัญญาทั้งหมด ไม่มีความเห็นผิดเข้าใจผิดในสรรพสังขารอีกต่อไป จึงเรียกว่า พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตามความหมายที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

ครูบาอาจารย์หลายคนอาจตีความแตกต่างกันไป ดังได้ยินจากคนที่ปฏิบัติพูดอยู่เสมอว่า พุทโธผู้รู้คืออารมณ์ของใจ เมื่อนึกถึงคำบริกรรมไป จิตมีความสงบนิ่ง

จิตมีความสว่าง จิตมีความรู้เป็นเอกัคคตารมณ์เป็นที่หนึ่ง มีความรู้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา จิตไม่มีทุกข์เดือดร้อน เศร้าโศกเสียใจในสิ่งใด จึงเกิดความเบิกบาน ไม่มีความรำคาญกับสิ่งใด มีความเข้าใจลักษณะอย่างนี้ว่า เป็นพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็ยกให้กับท่านผู้นั้นไป ใครจะเชื่อตามคนเหล่านั้นก็เชื่อไป ในยุคสมัยนี้ไม่มีใครจะไปพูดเรื่องพูดผิด ส่วนมากจะพูดคำว่าถูกกัน เพราะทุกคนมีเจตนาดีด้วยกันทั้งนั้น ในลักษณะตามรูปแบบจิตสงบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ดูตามรูปกาลแล้วเป็นเพียงแค่ขั้นสมถะ ลักษณะอย่างนี้พวกดาบสฤาษีเข้าทำกันมานานแล้ว มีก่อนพระพุทธเจ้าอุบัติเกิดขึ้นในโลก หรือทุกวันนี้ยังเป็นไปลักษณะนี้อยู่ การตีความว่าเป็นพุทโธ พุทธะ ผู้ตื่น เบิกบานนั้น ก็ปล่อยให้เป็นไปตามความเข้าใจของแต่ละบุคคล

ที่อธิบายคำว่า พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เกิดขึ้นเนื่องจากปัญญาญาณทัศนะที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ก็ขอให้เราพิจารณาด้วยเหตุผลของตัวเราเอง จะเชื่อ

หรือไม่เชื่ออย่างไร ให้เราเป็นผู้ตัดสินใจได้ จะเชื่อในสิ่งใดให้เป็นไปใน ศรัทธาญาณสัมปยุต คือพิจารณาให้เห็นเหตุผลด้วยความฉลาดรอบรู้ตามความเป็นจริง มิใช่ว่าได้ยินอย่างไรหรืออ่านหนังสืออะไรก็แล้วแต่ ก็น้อมใจเชื่อโดยขาดความยั้งคิด จะติดเป็นนิสัยที่งมงายต่อไปโดยไม่รู้ตัว กลายเป็น ศรัทธาวิปปยุต คือเชื่อสิ่งใดไม่มีปัญญาความรอบรู้ จะเชื่อแบบงมงายตลอดไปในชีวิตนี้ ในชีวิตนี้ก็จะไม่มีโอกาสที่จะเข้าถึงพระนิพพาน เข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในศาสนาได้

เพราะฉะนั้นแล้วผู้มีปัญญาทั้งหลาย จึงเข้าใจว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนั้น คือความสว่างจากปัญญา ไม่ใช่ความสว่างจากการนั่งภาวนา บริกรรมภาวนาต่างๆ เหล่านั้นเป็นต้น

พลของการภาวนา

ในสมัยนี้มีผู้ติดใจภาวนาปฏิบัติกันมาก แต่ส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยเข้าใจคำว่า สัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบเท่าที่ควร อีกทั้งยังไม่เข้าใจว่า มิจฉาทิฏฐิความเห็นผิดเป็นอย่างไร

ส่วนใหญ่ผู้ภาวนาปฏิบัติยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ ทั้งที่เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญอย่างยิ่ง แต่ผู้ปฏิบัติกลับมองข้ามไปเสีย แล้วไปที่สำนักไหน ชมรมใดก็แล้วแต่ มีแต่ทำสมาธิบริกรรมทั้งนั้น ผู้ฝึกก็เน้นหนักในวิธีทำสมาธิ ผู้ภาวนาก็นึกแต่คำบริกรรมทำสมาธิ บางครั้งก็มีความ

สงบได้บ้าง บางครั้งจิตไม่มีความสงบเอาเสียเลย มีแต่ฟุ้งออกไปข้างนอกอยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็นั่งสมาธิแบบหลับๆ ตื่นๆ พาไปทำอยู่อย่างนี้โดยไม่มีจุดหมายปลายทาง เมื่อนึกถึงคำบริกรรมทำสมาธิให้จิตมีความสงบได้แล้ว ก็ไม่รู้จักอุบายวิธีเอาความสงบนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์อะไรเลย ส่วนใหญ่ผู้ภาวนาจะไม่เข้าใจเท่าที่ควร

การฝึกจิตให้มีความสงบนั้นฝึกได้ แต่เมื่อจิตมีความสงบแล้ว ไม่นานจิตจะถอนออกจากความสงบนั้น มันก็จะมีแต่ความสุขกายสุขใจได้ไม่นาน ก็จะเกิดความทุกข์ใจ ตกลงผู้ทำสมาธิจนรู้เพียงว่าภาวนาให้เกิดความสงบเท่านั้น ความสุขที่เกิดจากความสงบนั้นตั้งอยู่ไม่นาน ประเดี๋ยวก็เสื่อม ใจก็เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายขึ้นมาอีก ถึงเวลาก็เข้าที่ภาวนาทำสมาธิให้จิตมีความสงบ การทำสมาธิในลักษณะอย่างนี้ เปรียบเหมือนพายเรืออยู่ในสระ จะพายกี่วันกี่คืนก็วกไปวนมาอยู่ในที่แห่งเดียว จะหาช่องออกจากทางไม่ได้เลย ก็นั่งบ่นนอนบ่น

ว่าภาวนาไม่ก้าวหน้า ก็สักแต่ว่าบ่นเท่านั้น ไม่มีประโยชน์อันใด เพราะการทำสมาธิแต่อย่างเดียว แต่ให้ผลเป็นลักษณะอย่างนี้เหมือนกัน บางคนอาจมีของเล่นเล็กๆ น้อยๆ พอให้เพลิดเพลินลืมตัวไป เช่น เกิดนิมิตขึ้นบางครั้งบางคราว ก็จะเกิดความเข้าใจว่า ผลของการภาวนาปฏิบัติได้เกิดขึ้นกับตนแล้วอย่างนี้ก็มี

ต่อไปก็จะเป็นความเห็นของมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดไป เกิดอยากรู้ในสิ่งนั้น อยากรู้ในสิ่งนี้ อยากเห็นนรก อยากเห็นสวรรค์ อยากเห็นวิญญาณของผู้ที่ตายไปว่ามีความสุขอย่างไร มีความทุกข์อย่างไร อยากมีตาทิพย์ หูทิพย์ อยากรู้วาระจิตของคนอื่นว่าเขาคิดเรื่องอะไร บางคนอยากมีฤทธิ์มีเดชเพื่อแสดงอภินิหาร บางคนอยากได้กำลังภายในเพื่อรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วย ความอยากจะเกิดขึ้นอย่างนี้เป็นมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิด เป็นบ่อเกิดแห่งโมหะจิต ที่จะให้เกิดความหลงขึ้นที่ใจ

เมื่อผู้ทำสมาธิประสงค์จะให้เกิดขึ้นอย่างนี้ จะมีแต่กิเลสสังขารหลอกใจไปตลอด ซึ่งจะกลายเป็นความเห็น

ผิดไปเรื่อยๆ นี่คือผู้ภาวนาไม่รู้แนวทางที่ถูกต้อง

เมื่อความเห็นยังเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่อย่างนี้แล้ว เมื่อทำสมาธิกำลังของสมาธิจะมาบวกกับมิจฉาทิฏฐิ กลายเป็น **มิจฉาสมาธิ** คือความตั้งใจผิด นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากสมาธิ จะเป็นสังขารหลอกจิตให้เกิดความเข้าใจผิด ใจจะเกิดความเห็นผิดมากขึ้น นี่คือผลของการภาวนาปฏิบัติที่ผิดทาง ถ้าผิดน้อยก็พอแก้ไขได้ แต่ถ้าผิดมากไปจะแก้ไขไม่ได้เลย เพราะผู้นั้นจะมีความเชื่อมั่นตัวเองสูงมาก จะเกิดเป็นทิฏฐิ เกิดเป็นมานะ ว่าตัวเองเก่ง ว่าตัวเองเห็นแล้ว แต่แท้ที่จริงเอาว่าผู้ปฏิบัตินี่คือนิสัยของผู้ภาวนาที่ถืออัตตาธิปไตย คือยึดมั่นถือมั่นตัวเอง คิดว่าความรู้ความเห็นชอบของตนเองเป็นใหญ่อย่างฝังใจทีเดียว เพราะคิดว่าตัวเองนั่งแล้วเห็นเทวดา เห็นนางฟ้า เห็นนรกได้แล้ว นึกว่าตัวเองสำเร็จ อาสวักขยญาณแล้ว

๔ จอมมาร

คนเราที่เกิดมาจน บางคนว่าตัวเองเกิดมาจนเพราะโลกนี้ไม่เป็นธรรม ที่จริงแล้วโลกนี้มีความเป็นธรรมเสมอ ให้เวลาและโอกาสมนุษย์เท่าๆ กัน คือวันละ ๒๔ ชั่วโมง เพียงแต่ว่าเราจะใช้เวลาแต่ละนาทีของชีวิตให้คุ้มค่าอย่างไร คนที่เขาเกิดมารวย เพราะเขาสร้างเหตุแห่งความรวยมาก่อน คนจนก็เช่นกันเขาก็เคยสร้างเหตุแห่งความจนไว้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ตรัสว่า **"ใครให้ทานมาดีคนนั้นก็รวย ใครไม่เคยให้ทานคนนั้นจะยากจน"** อันนี้เป็นหลักธรรมแห่งความจริง

เมื่อเราให้ทานส่วนหยาบๆ ที่เห็นด้วยตาเนื้อของเรา ก็คือสิ่งของที่เราสละไป

ส่วนความละเอียดก็คือ ทันทีที่ใจเราฆ่าความตระหนี่ สละทรัพย์สิ่งของออกไปได้ บุญก็ก่อเกิดขึ้นมาในใจ

บุญที่เกิดจากการทำทาน พอเกิดขึ้นแล้วก็จะมีคุณสมบัติอยู่อย่างหนึ่งคือสามารถดูดทรัพย์สมบัติมาอยู่กับเราโดยง่าย คนที่ทำทานมามาก เกิดมาก็ได้พ่อแม่รวย เกิดมาก็มีทรัพย์สมบัติเตรียมไว้ให้พร้อม บางคนพ่อแม่ไม่รวยแต่บุญที่เขาทำทานมามาก ทันทีที่เขาอยู่ในครรภ์ของมารดา พอแม่เริ่มตั้งท้องไม่ว่าแม่จะหยิบจับอะไร จะทำอะไร ก็โชคดีไปหมด พอเขาโตขึ้นทรัพย์สมบัติก็พร้อมมูล นี่เป็นผลทานที่สร้างไว้ในอดีต

เพราะฉะนั้นที่คนเราเกิดมาจน เพราะว่าภพในอดีตเราให้ทานมาน้อย ชาตินี้ต้องพยายามทำทานให้เต็มที่เต็มกำลังของเรา อย่าไปนึกตระหนี่นึกเสียดายสิ่งสำคัญอย่าไปขัดลาภใคร เห็นใครเขาจะทำบุญอย่าไปขัดเขา อย่าไปค้านเขา ควรสนับสนุนกำลังใจ อนุโมทนาให้เขาปลื้มใจให้มากที่สุด คนที่รักการให้ทานและขยันหมั่นเพียรประกอบในสัมมาอาชีพย่อมไม่มีวันยากจน ไม่ว่าชาตินี้หรือชาติไหนก็ตาม รับรองว่าต่อไปนี้และชาติต่อๆ ไปก็จะไม่ยากจน

เกิดเป็นคน เขาบอกว่า ทุกคนต้องระวัง

ระวังอะไร ?

ระวัง ๔ จอมมาร

๔ จอมมาร คืออะไร ?

๑. สุรา

๒. กามราคะ

๓. สมบัติ

๔. โมหะ

จอมมารทั้ง ๔ นี้ เป็นอุปสรรคขวางกั้นการบรรลุมรรคผล จงอย่าได้ประมาท ๔ จอมมารนี้

มนุษย์ชอบเข้าใกล้และหลงใหลที่สุด เพราะ ๔ จอมมารนี้มีมนต์ขลังแรงมาก สามารถทำให้ทุกคนลุ่มหลงจนถอนตัวไม่ขึ้น ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีวีรบุรุษผู้เก่งกล้าสามารถนับไม่ถ้วน ที่ต้องตกอยู่ใต้อำนาจของจอมมารทั้ง ๔ นี้

ฤทธิ์เดชของจอมมารทั้ง ๔ นี้

ประการแรกมารสุรา ชาวโลกมักเข้าใจกันว่าสุราหรือเหล้าทำจากธัญพืชคิดว่าดื่มแล้วคงไม่เป็นไร ซ้ำยังอาจเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีการนำไปเป็นเครื่องเซ่นไหว้เจ้า ภูต ผี เทวดา บางคนก็แย้งว่าการดื่มเหล้าเป็นการกระตุ้นประสาท ทำให้เลือดลมไหลเวียนแรงขึ้น นี่เป็นเพราะไม่รู้ถ่องแท้ถึงโทษถึงภัยของการดื่มเหล้า ผู้ชอบดื่มเหล้ามักเมาเป็นประจำ เมื่อเหล้าออกฤทธิ์ก็เกิดอารมณ์ขวางสะลึมสะลือ ครองสติไม่อยู่ พูดเอะอะโวยวายจนเป็นเหตุนำไปสู่การทะเลาะวิวาท

หรือบางครั้งใช้อารมณ์โดยการกินเหล้า ถือมีดถือไม้ไปทำร้ายเข่นฆ่าผู้อื่น สร้างความเดือดร้อนแก่ตนและครอบครัวก็มีไม่น้อย ดังคำกล่าวว่า สุราสามารถทำให้คนเสียสติ ในอดีตมีกวีเอกคนหนึ่งชื่อ หลีปัน ต้องจมน้ำตายเพราะลงไปงมพระจันทร์ในน้ำ และหลิวถังเหตุเพราะเมาสุราจึงทำให้บ้านเมืองต้องล่มสลายดังที่พูดให้ฟังนี้

ประการที่สองกามราคะ กามนั้นทุกคนต่างชอบเข้าใกล้เพราะว่า กามราคะร้ายกาจยิ่งกว่าคมดาบ กามราคะสามารถทำร้ายผู้ใด ผู้ใดเข้าใกล้ก็ไปทำให้สูญเสียพลัง ให้ผิดศีลธรรม ทำให้อายุสั้น เพราะกามราคะคือ ประพฤติผิดในกาม ทำให้ครอบครัวไม่สงบสุข สามีภรรยาให้แตกร้าวกัน ทำให้เกิดการหึงหวง บางครั้งถึงกับเข่นฆ่ากัน หรือฆ่าตัวตาย เพราะอะไร เพราะว่าคนเรานั้นหลง รัก อยู่แต่ในกามราคะ ในอดีตเยี่ยอ๋องต้องตายเพราะนางเหม่ยอี้ และโจอ๋องบ้านเมืองต้องล่ม

สลายเพราะนางไต่อี้ เหล่านี้ล้วนเพราะกามราคะเป็นต้นเหตุ

ประการที่สามมารสมบัติ บุคคลจะมีสมบัติมากหรือไม่ ต่างได้ถูกลิขิตคือกำหนดไว้แล้ว ใช่ว่าจะดิ้นรนแล้วจะได้ การมีสมบัติมากก็ใช่ว่าจะโชคดี ในอดีตตอนที่บ้านเมืองเกิดกลียุค ครอบครัวที่ร่ำรวยมักถูกคนอิจฉาจนเกิดภัยแก่ตัว เพราะมักถูกพวกโจรคอยดักปล้นจี้จนบางครั้งถูกทำร้ายจนบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้ ถ้ามีสมบัติมากเก็บไว้ให้ลูกหลาน ก็ไม่แน่ใจว่าลูกหลานจะสามารถรักษาทรัพย์สมบัติไว้ได้หรือเปล่า ถ้าหากเอาแต่ลุ่มหลงสุรานารีสิ่งอบายมุข ใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย ไม่ทำการทำงาน การมีสมบัติมากกลับเป็นการเพาะเชื้อแห่งความหายนะ หรืออาจเป็นสื่อแห่งภัยพิบัติ ขอแต่เพียงให้เป็นคนซื่อมีคุณธรรม ไม่ดิ้นรนแสวงหาจนเกินไป ลูกหลานย่อมมีบุญวาสนาของเขาเอง ไม่จำเป็นต้องเป็นวัวเป็นควายเพื่อลูกหลาน ปกติให้รู้จักประหยัดพออยู่กันได้ก็พอ

จงจำไว้ว่า พอมัจจุราชมาหาเมื่อไหร่ ถึงมีทรัพย์สมบัติมากมายเพียงใด ก็ไม่อาจพาไปได้แม้แต่น้อย มาตัวเปล่า ไปตัวเปล่า อย่ามุ่งหวังในทรัพย์อันไม่ชอบธรรม ควรถือทรัพย์สมบัติเป็นของนอกกาย แล้วก็จะถูกมารสมบัติร้อยรัดจนเกิดความทุกข์

ประการที่สี่มารโมหะ จิตอารมณ์ของคนเราควรรักษาไว้ให้ดี พึงรู้ว่ายามอารมณ์สงบระบบไหลเวียนโลหิตก็จะเป็นไปตามปกติ ยามอารมณ์เสียระบบไหลเวียนโลหิตก็ผิดปกติ

อารมณ์เป็น ๑ ใน ๓ สิ่งประเสริฐของมนุษย์ ถ้าผิดจากนี้แม้แต่น้อย ก็จะสูญเสียพลังเดิม ผู้คนมักไม่มีความสงบสุข เนื่องจากไม่มีการรักษาอารมณ์ ทำให้เกิดโมหะคือ ธาตุไฟเป็นอันตรายต่อตับ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและอายุสั้น ลองย้อนดูคนที่ได้รับความเดือดร้อน เพราะสาเหตุไม่สามารถยอมรับโมหะชั่ววูบ จนทำให้เกิดการรบพุ่ง เข่นฆ่ากัน เพราะโมหะทำให้เกิดการล้มตาย และเมื่อมีโมหะสุดขีด

บางคนก็ฆ่าตัวตาย หรือโมหะเป็นเหตุทำให้สามีภรรยาแตกแยกกัน และโมหะตัวนี้สามารถทำให้พี่น้องเกิดความวิวาทบาดหมาง ด้วยเหตุนี้มารโมหะจึงเป็นอันตรายต่อคนไม่น้อยทีเดียว

สุรา กามราคะ สมบัติ โมหะ ด่านทั้ง ๔ นี้ ผู้บำเพ็ญธรรมจะต้องผ่านและก็ปลงให้ได้ อย่าให้ถูกครอบงำโดยเหล่าจอมมารดังกล่าวข้างต้น เมื่อเราผ่านจอมมารข้างต้นได้แล้ว เราก็จะถึงแก่นธรรมโดยง่าย

จอมมารมีความร้ายเช่นนี้ นักปฏิบัติจึงไม่ควรประมาท เผลอเมื่อใดก็ถูกโจมตีเล่นงานทันที ขอให้เราพึงสังวรไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันไม่ใช่ของเรา แต่เราไปยึดว่านี่ของเราเอง

วิธีหยุดความโกรธ

หยุดความโกรธที่กลับมาใหม่

ความกรุณาของธรรมชาติที่มีต่อคนเรานั้นน่าอัศจรรย์นัก ข้อหนึ่งในหลายๆ ข้อนั้นก็คือ คนเราคิดได้ทีละเรื่อง ในขณะที่เราใจจดจ่อคิดเรื่องใดอยู่นั้น จะคิดเรื่องสองพร้อมกันไม่ได้ บางคนอาจจะเถียงว่าไม่จริง เขาคิดพร้อมกันสองเรื่องได้ แต่ถ้าสังเกตุอย่างละเอียดลงไปในทุกขณะจิต เราจะพบว่า ที่คิดว่ากำลังคิดสองเรื่องพร้อมกันนั้น ก็ยังเป็นการคิดสลับกันเรื่องนั้นทีหนึ่ง

เรื่องนี้ทีหนึ่ง เหมือนที่เราจะพูดออกมาครั้งเดียวสองคำไม่ได้นั่นเอง

เพียงแต่ว่าคำว่า "คิดพร้อมกัน" นั้น เราหมายถึงช่วงของเวลานั้นเราคิดสองเรื่อง คุณประโยชน์ของข้อนี้เรานำมาช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของเราได้ เช่น เมื่อเราโกรธเรื่องของใครก็แล้วแต่ ถ้าเราไม่อยากจมอยู่ในความโกรธ เราก็รู้ทันและหยุดตัวเอง หันไปคิดถึงสาวๆ ที่เราชอบ ใจก็ต่อความยาวไปเรื่อยๆ เราก็จะทิ้งความโกรธของคนทั้งหลายไว้เบื้องหลัง เป็นการเดินออกมาจากความโกรธอีกทีหนึ่ง บางคนเดินไม่ออก ใจบอกว่าหยุดคิดแล้ว แต่สมองยังกลับดื้อคิดต่อ มาทำอย่างนี้ได้อย่างไร ไม่รู้จักมีเหตุผลเสียบ้างแล้ว อย่างนี้ก็ต้องรู้ภายใน ข่มความคิดใหม่ว่า ให้หยุดได้แล้วอีกที แล้วบอกตัวเองว่า เรื่องมันเก่าไปแล้ว เราไม่คิดเรื่องนี้แล้ว เรื่องนี้ไม่สมควรแก่เรา บางคนยกตนข่มท่านไปเลย ความจริงการยกตนข่มท่านเป็นเรื่องไม่ดี แต่อย่างที่ท่านพุทธทาสสอนไว้ว่า ในที่ดีมีเสีย ในที่เสียก็มีดี เรายกตน

ข่มคนนั้น เราไม่ได้ไปบอกใคร ไม่ได้ก้าวร้าวใครที่ไหน เรานึกอยู่แต่ในใจของเรา เพื่อจะสลัดเรื่องนั้นให้ความคิดให้หลุดไปได้ในขณะนั้น เท่าที่ใช้มาก็ได้ผล แต่ก็ไม่รับรองว่าผลเป็นสากล คนอื่นอาจจะใช้เหตุผล ก็ล้วนแล้วแต่เกิดปัจจัย บางทีเรื่องมันผ่านไปตั้งนานแล้ว แต่เรายังกลับมาคิดอยู่อีก ความโกรธใหม่เหมือนกำลังเกิดขึ้นตรงหน้า พิจารณาดูก็เป็นเรื่องน่าเศร้าที่ตัวเราแท้ๆ แพ้ความคิดของตัวเอง ใจสั่งใจไม่ได้ อย่างที่เพลงเขาร้องเขาบอก ทำให้ทุกข์หวนกลับมาเป็นลมหวนอยู่เสมอ

เมื่อเจอแบบนี้จะใช้วิธีจินตนาภาพตามแบบของนักจิตวิทยาทั้งหลาย ที่คนเขียนไว้ในหนังสือเกี่ยวกับการใช้พลังแห่งการนึกภาพ ให้เหมือนเกิดขึ้นจริงกับเรา เพื่อเยียวยาใจให้เปลี่ยนไปสู่สภาพจิตที่ต้องการ เราจะนึกภาพจักรวาลมีกล่องเป็นสี่เหลี่ยม วางเรียงกันเป็นสายยาวเหมือนรถไฟ แต่ละกล่องนั้นเป็นช่วงเวลาหนึ่งๆ ขณะที่เรายืนอยู่ตรงนั้น กล่องที่เรียงกันอยู่นี้ก็เคลื่อน

ห่างออกไปในจักรวาล มันเป็นกล่องเวลาที่ไม่มีวันหวนกลับมาอีก ดังนั้นเมื่อความคิดจากวันเวลาเก่าดีดตัวมายืนอยู่ตรงหน้า มาพาน้ำตาให้ไหลมาระดมความคิดให้เจ็บให้โกรธ เราก็โยนมันกลับเข้าไปในกล่องที่ไกลๆ แล้วนึกให้ฝากล่องมันปิดลงแล้วใส่กุญแจ นึกว่าในเรื่องนั้นอยู่ในกล่องของเวลาของมันเอง เช่นใส่ลงไปในกล่องเขียนว่า ๑๐ ปีที่แล้ว เรื่องของ ๑๐ ปีที่แล้วก็ให้มันอยู่ในกาลเวลาของ ๑๐ ปีที่แล้วนั้น และเรื่องใจไปอยู่บนสายพานอย่าเก็บมาคิด อย่าเก็บมานึกให้เกิดความโกรธขึ้นมา ถ้าเราละความโกรธไม่ได้ กาลเวลาที่ไม่เคยหยุดนิ่งพาเรื่องนั้นไกลออกจากตัวเราไปเรื่อยๆ และไม่ยอมให้มาหยุดอยู่ในความคิดของวันนี้ และเสริมด้วยการหันเหไปหาเรื่องที่ต้องคิดต่อกันไป เพื่อดึงความสนใจ เรื่องที่ดึงความคิดได้ดีที่สุดคือ เรื่องงาน พอคิดถึงเรื่องงานปัญหาต่างๆ ของงานก็จะตามมา ทำให้เรามีเรื่องต้องคิดเยอะ งานคือชีวิต ทำงานให้เป็นสุข สนุกกับการทำงาน

ข้อคิดทั้งหลายที่สอนนั้น การมีปัญหาไม่ใช่เรื่องสำคัญ เรื่องสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะแก้ปัญหาอย่างไร หาทางแก้ปัญหานี้เอง คือความสนุกของงาน ความจริงแล้ว ความโกรธนี้ก็ไม่เป็นของเที่ยง ตามสัจธรรมของธรรมชาติ โกรธแล้วก็ตั้งอยู่แล้วก็หายไป และที่มันโกรธนานๆ ก็เพราะเราดึงไว้เอง มันจะเลิกโกรธแล้ว แต่เราไม่ยอมหยุดคิด คิดต่อไปเรื่อยๆ ก็โกรธไปเรื่อยๆ อย่างนั้น ถ้าเราอยากจะเลิกนิสัยโกรธนี้ ก็เพียงแต่อย่าดื้อ อย่าไปดึงมันไว้ ละความสนใจเสีย ความโกรธก็ต้องหายไปตามธรรมชาติ ยิ่งเราฝึกสมาธินานๆ ความเย็นที่ได้รับแต่ละครั้งมันจะสะสมไว้ เราจะมีอารมณ์เย็นขึ้นเรื่อยๆ เมื่อฝึกจนได้ระยะ ได้ปริมาณและคุณภาพแล้ว มันจะเริ่มแผ่รังสีมาคลุมตัวเราเอง ทำให้เราหายโกรธเร็วขึ้น จะกลายเป็นโกรธง่ายหายเร็ว และพัฒนาจิตไปเรื่อยๆ จนโกรธยาก หายเร็วและในที่สุดก็จะไม่เกิด ความเย็นนี้จะสัมผัสได้ด้วยใจ จนน่าแปลกใจและเป็นความสุขอย่างยิ่ง

ความโกรธทั้งหลายนั้น เมื่อเราฝึกสมาธิมันก็รวบรวม บางครั้งเราจะนึกแปลกใจ วันนี้มันต้องโกรธมาก แต่ทำไมวันนี้โกรธน้อย และก็หายโกรธได้เร็ว เราต้องพิจารณาความโกรธด้วยตัวของตัวเราเอง ว่าการปฏิบัตินั้นทำให้ใจเราเย็น ทำให้ใจเราสุขุมรอบคอบขึ้นมากกว่าเก่า หรือว่าทำให้ใจของเรานั้นมีแต่ทุกข์ มีแต่ความร้อนรน โกรธง่ายหายยาก โกรธง่ายหายเร็ว ก็สุดแท้แต่เรามีสติปัญญาแค่ไหน สะสมความเพียรคือการปฏิบัติมากน้อยเพียงใด ก็อยู่ที่ตัวของเรา

ชนะสัจจกนิครนถ์

คราวหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ทรงประทับ ณ กูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เมืองเวสาลี คราวนั้นพวกนิครนถ์ คนหนึ่งชื่อ สัจจกะอาศัยอยู่ในเมืองเวสาลี เป็นผู้มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของประชาชนว่า เป็นผู้มีความรู้ดี ยกตนเองว่าเป็นนักปราชญ์ และประกาศในเมืองเวสาลีนั้นว่า เขาไม่เห็นสมณะหรือพราหมณ์ใดๆ ที่จะโต้วาทะกับเขาได้ แม้ผู้ที่ได้ปฏิญาณตนว่าเป็นสัมมาสัมพุทธะเมื่อคิดจะโต้วาทะกับตนแล้ว ก็ต้องหวั่นไหว

ประหม่าเหงื่อตก อย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้เสาก็ต้องสั่นคลอนหวั่นไหวถ้าคิดจะโต้วาทะกับตน

เช้าวันหนึ่งพระอัสสชิเถระเข้าไปบิณฑบาตในเมืองเวสาลี สัจจกนิครนถ์ออกมาเดินเล่นพบพระอัสสชิจึงเข้าไปหาและถามท่านว่า "พระคุณเจ้าอัสสชิท่านเป็นสาวกของพระสมณโคดม ข้าพเจ้าอยากทราบว่า พระสมณโคดมสอนสาวกว่าอย่างไร แนะนำสาวกว่าอย่างไร"

พระอัสสชิตอบว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงเป็นศาสดาของพวกเราสอนว่า รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณรวมเป็นขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของเรา"

"ท่านอัสสชิท่านอาจฟังมาผิดกระมัง ถ้าพระสมณโคมดมตรัสสอนเช่นนี้จริง ข้าพเจ้าจะไปช่วยสอนจะไปสอนพระสมณโคดมให้มีความเห็นเสียใหม่ ให้มีความคิดที่ถูกต้องดีกว่านี้"

สัจจกนิครนถ์เข้าไปยังเมืองลิจฉวี ซึ่งพวกเจ้าลิจฉวีกำลังประชุมกันอยู่ ได้เล่าเรื่องที่สนทนากับพระอัสสชิให้เจ้าลิจฉวีฟัง เมื่อเล่าแล้วว่า ตัวเองนั้นจะไปโต้วาทะกับพระสมณโคดม จะหมุนพระสมณโคดมเสียให้เหมือนหมุนหม้อเปล่า ขอเจ้าลิจฉวีทั้งหลายจงไปด้วยกันเถอะ เจ้าลิจฉวีได้ตามสัจจกนิครนถ์เข้าไปในป่ามหาวัน ถามพวกภิกษุว่า "พระศาสดาประทับอยู่ที่ใด"

พวกภิกษุตอบว่า "ประทับกลางวันอยู่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง"

สัจจกนิครนถ์เข้าไปหาแล้วทูลถามว่า "ทรงสั่งสอนสาวกว่าอย่างไร"

พระศาสดาตรัสตอบอย่างเดียวกับที่พระอัสสชิตอบแล้ว

สัจจกนิครนถ์จึงว่า "พระโคดมต้นไม้และพืชพันธ์ทั้งหลายจะเจริญงอกงามต้องอาศัยพื้นดิน การงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทำก็ต้องอาศัยพื้นดินฉันใด บุคคลอาศัยรูปเป็นตัวตนมีเวทนา สัญญา สังขารและ

วิญญาณเป็นตัวตน จึงมีบุญมีบาปได้ ถ้ารูปไม่เป็นตัวตนแล้ว บุญบาปจะมีได้อย่างไร”

“อภิเวจนะ ท่านยืนยันหรือว่ารูปเป็นตัวตนของเรา” พระศาสดาตรัสถาม

“ข้าพเจ้ายืนยันอย่างนั้น พระโคดมประชาชนทั้งหลายก็ดียืนยันเช่นนี้เหมือนกัน”

“คนอื่นช่างเถิด ขอเพียงแต่ท่านยืนยันคำของท่านอย่างนั้นหรือ”

“ข้าพเจ้ายืนยันอย่างนี้”

“ถ้าอย่างนั้นเราขอถามท่านสักข้อหนึ่ง กษัตริย์ที่ได้อภิเษกแล้ว เช่น พระเจ้าปเสนธิโกศล และพระเจ้าอชาตศัตรูย่อมสามารถฆ่าคนที่ควรฆ่า เนรเทศคนที่ควรเนรเทศได้มิใช่หรือ”

“เป็นอย่างนั้นพระโคดม”

“ก็ท่านบอกว่ารูปเป็นตัวตนของเรา ท่านมีอำนาจเหนือรูปเป็นตนนั้นหรือ ท่านปรารถนาได้หรือว่า ขอรูปของเราจงเป็นอย่างนั้นเถิด อย่าเป็นอย่างนี้เลย”

เมื่อพระศาสดาตรัสถามถึงสองครั้ง สัจจกนิครนถ์คงนิ่งอึ้งอยู่

จึงตรัสเตือนว่า “เวลานี้ไม่ใช่เวลานิ่ง แต่เป็นเวลาที่จะต้องพูด”

ในที่สุดสัจจกนิครนถ์ก็ทูลรับว่า “ไม่อาจบังคับรูปเป็นตนได้”

พระบรมศาสดาจึงตรัสว่า “เปรียบเหมือนคนถือขวานเข้าไปในป่าด้วยต้องการแก่นจันทร์ พบต้นกล้วยจึงตัดที่โคนแล้วตัดใบออก เข้าไปไม่พบแม้แต่กระพี้ จะพบแก่นได้อย่างไร วาจาของท่านหาแก่นสารอะไรไม่ได้เลย พอซักไซ้ไล่เรียงเข้าก็วางปากแพ้ไปเอง ที่ท่านเคยพูดในเมืองเวสาลีไว้อย่างไร จงพิสูจน์คำพูดของท่านเถิด เหงื่อของท่านหยดลงจากหน้าผากแล้ว แต่ของเราไม่มีเลย”

สัจจกนิครนถ์นิ่ง อึ้ง เก้อเขิน คอตก ก้มหน้าซบเซา หมดปฏิภาณ และในที่สุดก็กล่าวขอโทษพระผู้มีพระภาคเจ้า ต่อจากนั้นได้ทูลถามพุทธองค์ว่า “ด้วยเหตุเพียงเท่าใด สาวกของพระสมณโคดมที่ว่า ได้ทำตาม

คำสั่งคำสอน ทำถูกต้องตามโอวาทของพระสมณโคดม ข้ามความสงสัยเสียได้ ถึงความแกล้วกล้า ไม่ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนของแห่งศาสดาของตน”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “สาวกของเราย่อมพิจารณาเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ว่ามิใช่ตัวตนของเรา เพียงเท่านี้ก็ได้ชื่อว่า ได้ทำตามคำสั่งคำสอนของเรา”

“ด้วยเหตุเพียงเท่าใด ภิกษุที่ว่าเป็นอรหันต์” สัจจกนิครนถ์ทูลถาม

“สาวกของเราพิจารณาเห็นเบญจขันธ์ตามเป็นจริง คือไม่ใช่ตัวตนของเรา หลุดพ้นแล้วเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แหละที่ว่าเป็นอรหันต์ สิ้นอาสวะแล้ว ประกอบด้วยคุณธรรมอันยอดเยี่ยม ๓ ประการ คือ

มีความเห็นอันยอดเยี่ยม

การปฏิบัติที่ยอดเยี่ยม

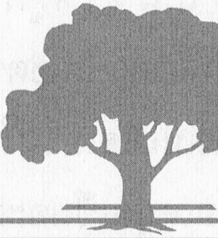
ความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม

สัจจกนิครนถ์ทูลรับสารภาพและสรรเสริญว่า "ข้าพเจ้าเป็นผู้มีนิสัยคอยกำจัดคุณของผู้อื่น คะนองวาจาคิดว่าจะรุกรานพระสมณโคดมด้วยถ้อยคำของตน พระสมณโคดมผู้เจริญบุคคลเจอช้าง พอสับมันก็ดี เจอกองไฟที่ลุกโชนก็ดี เจออสรพิษร้ายก็ดี ยังพอเอาตัวรอดได้บ้าง แต่มาเจอพระสมณโคดมเข้าแล้ว ไม่มีทางรอดตัวไปได้เลย คือยอมแพ้"

สัจจกนิครนถ์อารธนาพระบรมศาสดาพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์เพื่อเสวยในวันรุ่งขึ้น พระศาสดาทรงรับนิมนต์โดยดุษฎี วันรุ่งขึ้นพระศาสดาพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์เสด็จไปเสวยที่อารามของสัจจกนิครนถ์ เมื่อเสวยเสร็จแล้ว สัจจกนิครนถ์ทูลว่า "ขอผลบุญในทานนี้จงเป็นความสุขแก่ผู้ให้เถิด"

พระศาสดาตรัสว่า "ผลบุญในทานที่ให้แก่ผู้มีราคะ โทสะ โมหะเช่นท่านจงมีแก่ทายก ส่วนผลบุญในทานที่ให้แก่ผู้ปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะเช่นเรา ขอจงมีแก่ท่านเถิด"

เพราะฉะนั้นแล้วชีวิตคนเรานั้น ถ้าเรามองดูพิจารณาวาดภาพให้เห็นง่ายๆ เช่น ไม่ใช่คนเป็นหัว คอ แขน ขา ลำตัว ไม่ใช่หัว เป็น ตา จมูก ปาก ฟัน ไม่ใช่ตาเป็นตาดำ ตาขาว เบ้าตา น้ำตา ไม่ใช่ตาดำ เป็นกระจกตา แก้วตา ประสาทตา เส้นเลือด ไม่ใช่แก้วตา แต่เป็นโมเลกุลรวมกัน ไม่ใช่โมเลกุลเป็นอะตอมรวมกัน ไม่ใช่อะตอมเป็นพลังงานยึดไว้คือพลังงาน เมื่อเราไล่ไปเรื่อยๆ เราจะพบไปทางคือ ความว่าง มองแบบนี้จะเห็นของจริงได้ง่าย เพราะว่ามองทีละสิ่งทีละอย่าง



ธาตุ ๖

ตัวเราที่เราสมมุติว่าเป็นตัวเรา คือองค์ประกอบของธาตุ ๖ ทำไมถึงว่ามีธาตุ ๖ ?

คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ

ธาตุดิน คือ ส่วนแข็ง เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก เป็นต้น

ธาตุน้ำ คือ เลือด น้ำลาย น้ำตา เป็นต้น

ธาตุลมคือ ลมหายใจเข้า–ออก ลมในท้อง เป็นต้น

ธาตุไฟ คือ ความร้อนในร่างกาย

อากาศธาตุ คือ ความว่างในตัวเรา เช่น ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องหลอดลม ช่องในลำไส้ใหญ่ หรือแม้แต่อณูละเอียดก็มีความว่างของแต่ละอณู ถ้าความว่างในตัวเราไม่มี เช่นจมูกตันก็หายใจไม่ได้ หลอดอาหารตันก็กินข้าวไม่ได้ ฉะนั้นช่องว่างหรือความว่างนี้ก็เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่สำคัญของเรา ความจริงชีวิตภายนอกของเรา เราก็ยังอาศัยอยู่กับความว่าง เช่นในบ้านเราก็อาศัยอยู่ในที่ว่างของห้อง ในรถเราก็อาศัยอยู่ในที่ว่างของรถ ถ้ารถตันหมดเราก็เข้าไปในรถไม่ได้เป็นต้น

ส่วนวิญญาณธาตุ คือ จิตของเรา ในที่สุดทุกอย่างจะคืนสู่ธรรมชาติเมื่อเราตาย

ดังนั้น เราก็คือการรวมตัวของธาตุ ๖ นั่นเอง ไม่มีเราจริง

ความทุกข์ใจ เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ว่านั่นเป็นของเรา ซึ่งความจริง คือไม่มีสิ่งใดเป็นของเรา มัน

เป็นธรรมชาติทั้งสิ้น เพราะถ้าเป็นของเรา เราต้องสั่งได้ สิ่งของภายในร่างกายของเรา เรายังสั่งมันไม่ได้ เราสั่งไม่ให้แก่ ไม่ให้ตายก็ไม่ได้ สั่งไม่ให้ปวดหัวปวดท้องก็ไม่ได้ สั่งไม่ให้ทุกข์ เศร้าหมอง ร้องไห้ สุขก็ไม่ได้ แม้แต่จะสั่งให้ลืมความทุกข์ใจเรื่องเมื่อวานก็ยังสั่งไม่ได้ สิ่งของภายนอก แก้วแหวน เงินทองของเรา เราสั่งไม่ให้มันแตกก็ไม่ได้ เหมือนเมียของเรา ลูกของเรา แม่ของเรา พ่อของเรา เราก็สั่งไม่ให้ตายก็ไม่ได้ รถของเรา เราสั่งไม่ให้มันเสียก็ไม่ได้ แต่ธรรมชาติสั่งได้ทุกอย่าง เพราะเราเป็นของธรรมชาติ ไม่มีอะไรเป็นตัวเราเป็นของเรา

ในทางธรรมะ เมื่อเราเข้าใจตรงนั้นแล้ว ให้เราเข้าใจในไตรลักษณ์ คืออนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขังคือความเป็นทุกข์ อนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตน แล้วก็เข้าใจความไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเราไปด้วย

ความเข้าใจอันนี้ เมื่อเรานำมาพิจารณาบ่อยๆ พิจารณากับทุกสิ่งที่ได้พบ พิจารณากับทุกปัญหาทุกข์ใจของเรา พิจารณาดูความเป็นธรรม ยอมรับความจริง

ของสัจธรรมของโลก เพราะเถียงกันไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ในเมื่อความจริงมันเป็นเช่นนั้น ไม่มีวันเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่มีวันเปลี่ยนไปตามที่ใจเราต้องการ ถ้าเรายอมรับสัจธรรมนี้ได้ จิตใจของเราก็จะอ่อนลง ความยึดมั่นถือมั่นก็จะผ่อนคลายลง อย่างที่นักปราชญ์ทั้งหลายเรียกว่าปล่อยวางมันลง เราก็จะหลุดออกจากความทุกข์ได้ เริ่มจากเรื่องเล็กๆ สะสมความเพียร ความปล่อยวางนี้ไปเรื่อยๆ มันจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเอง จนวันหนึ่งจะชัดเจนจนสังเกตุได้ว่า เรื่องที่เราเคยทุกข์หนัก พอพบเรื่องที่ควรจะทุกข์ เราจะทุกข์น้อยลง

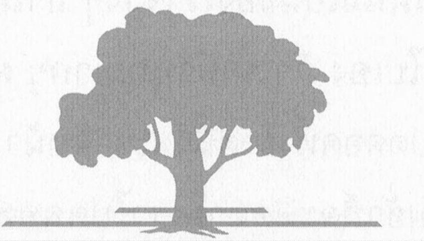
ในการสอนระดับสูงนั้น ท่านไม่ให้เรายึดมั่นแม้แต่เรื่องของการทำดี พูดอย่างนี้ไม่ได้แปลว่าไม่ต้องทำดี แต่แปลว่าทำดีเสร็จแล้ว ไม่ยึดติดกับความดีที่ทำไปแล้วนั้นจนเป็นทุกข์อีก พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นแม้แต่นิพพาน คือให้ปล่อยวางในทุกๆ เรื่อง เพื่อให้ใจสงบ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ร่างกายนี้เปราะเหมือนไข่

พร้อมที่จะแตก แม้ร่างกายกระวนกระวาย ก็ขออย่าให้ใจกระวนกระวาย แม้แต่แก่ชราหรือเจ็บไข้ หรือแม้แต่มีสิ่งที่เรารัก เราเคารพ เราพอใจ เราก็ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสอารมณ์โลก มันก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่น

ถามว่าเรายึดมั่นถือมั่นเพื่ออะไร

เรายึดมั่นถือมั่นก็เพื่อทำให้เกิดทุกข์ เกิดสุข ไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดสุข

ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง เราก็จะเป็นคนอารมณ์เย็น เป็นคนใจเย็น เป็นคนมีแต่ความสุข เพราะเราละเราขาดจากสิ่งเหล่านั้นได้



กรรม

กรรม คือ การกระทำของเรา

เราทำสิ่งใดๆ ลงไป เรียกว่า สร้างกรรม มีทั้งดีและชั่ว ทำดีก็เป็นกรรมดี ทำชั่วก็เป็นกรรมชั่ว เมื่อทำกรรมแล้วสิ่งที่ตามมาก็คือ ผลของกรรม

เรื่องเกี่ยวกับกรรมนั้น คือ

สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน คือมีกรรมเป็นของเราคนเดียว ไม่มีทางเป็นของคนอื่นได้ ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว คนอื่นจะมาทำแทนให้ไม่ได้ และจะทำแทนคนอื่นก็ไม่ได้ สมบัติอะไรที่เป็นของเรา เมื่อเราตาย

ไปแล้ว เราก็เอาไปไม่ได้ มันจึงไม่เป็นของเราอย่างแท้จริง แต่กรรมที่เราทำนั้น เอาติดตัวไปได้ทุกชาติ จึงนับว่ากรรมนั้นเป็นของเราจริงๆ ถ้าไม่ชอบทิ้งมันไป มันก็ยังตามไปเอง ถ้าเราทำบุญมากๆ ผลกรรมดีก็จะติดตามเราไปตลอดทั้งชาตินี้และชาติหน้า ถ้าทำกรรมชั่ว ผลของกรรมชั่วก็จะติดตามเราไปตลอดเช่นกัน กรรมใครก็กรรมมัน กรรมของคนนั้นยกให้กันไม่ได้ เพราะว่าเรามีกรรมเป็นของตัวเราเอง

มีกรรมเป็นกำเนิด คือกรรมเป็นผู้สร้างสรรให้เกิดกรรมของเราเองที่เคยทำไว้นั้นส่งมาเกิด ถ้าเคยทำกรรมดีก็ส่งมาเกิดในสถานที่ดี มีครอบครัวดี มีชีวิตดี มีสติปัญญาดี ถ้าเคยทำกรรมชั่วมากก็จะเกิดในที่แห้งแล้งยากจน กินดินกินทรายไปตามเรื่อง ท่านว่าพวกนี้ที่เกิดมาในตระกูลที่ยากจน เพราะมีโมหะมากและก็เคยเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทำให้ไม่มีโอกาสศึกษาธรรมะ ส่วนคนไม่มีกรรมแล้ว คือพระอรหันต์เท่านั้นที่ท่านไม่กลับมาเกิดอีก

เราเป็นทายาทของกรรม คือเราเป็นผู้รับมรดกกรรม เราเคยทำกรรมอันใดไว้ ชีวิตนี้เรามาเป็นผู้รับมรดกกรรมของเราเอง ในชีวิตนี้เราอาจได้มรดกมาเป็นเงินทองหรือบ้าน แต่ก็อาจจะไม่ได้รับจริงเพราะถูกโกงไปบ้าง แต่มรดกกรรมนี้ใครก็โกงไม่ได้ รับได้ของเราเต็มๆ ถ้าเป็นมรดกดีก็สบายไป ถ้าเป็นมรดกไม่ดีอันนี้ก็ตัวใครตัวมัน ยกตัวอย่างให้ฟัง บาปกลัวกรรม เผื่อคนจะกลัวกรรมกันบ้าง คนที่ชอบขโมยของคนอื่น ก็จะเกิดมาลำบากยากจนไปตลอด อยากได้อะไรก็ไม่สมหวังไปเสียหมด ตรงกันข้ามกับคนเคยทำบุญให้ทาน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อคนอื่นมามากมาย เกิดชาตินี้ไม่เคยติดขัดอะไร อยากได้อะไรก็มีคนหามาให้หมด

มีกรรมเป็นพี่น้องเผ่าพันธุ์ พี่น้องของเราอาจช่วยเราได้บ้าง และช่วยไม่ได้บ้างในบางเรื่องบางเวลา แต่กรรมอยู่กับเราตลอด สิ่งที่พี่น้องช่วยไม่ได้ กรรมจะช่วยได้ อย่างคนที่จากบ้านไปทำงานที่อเมริกาอยู่คนเดียว แล้วเกิดปวดท้องไปทำงานไม่ได้ และแล้วในวันนั้น

ตึกที่ทำงานถูกถล่มทำให้รอดชีวิตมาได้ แสดงว่าเขาทำกรรมดีของเขาไว้ เมื่อเขาทำกรรมดีของเขาได้ช่วยเอาไว้ทำให้เขาได้ปลอดภัย

มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย คือกรรมของเราเองนั่นแหละที่เป็นที่พึ่งพาของเราตลอดชีวิต และพึ่งได้ทุกชาติ คนอื่นเรายังพอพึ่งได้บางเวลา แต่พอไปพึ่งเขาบ่อยๆ เขาอาจจะรำคาญไม่พอใจ แต่กรรมดีของเราเราพึ่งได้ แต่ก็อีกนั่นแหละกรรมชั่วของเราก็มี ถ้ากรรมชั่วมาถึงเมื่อใด มันก็จะขัดขวางไม่ให้ใครเข้ามาช่วยเราได้เหมือนกัน มันจะติดขัด ขัดข้องไปเสียหมด เพราะกรรมไม่ยอมให้พึ่ง จะให้เราชดใช้กรรมเสียให้เสร็จ

ฉะนั้นถ้าอยากพึ่งกรรมก็สร้างแต่กรรมดี อย่าไปสร้างกรรมชั่ว เวลาที่ผลของกรรมไม่ดีของเราวิ่งตามมาถึง มันจะให้ผลกับเราได้ โดยที่กรรมที่อื่นก็จะแตะเบรคไว้ก่อน เปิดไฟเขียวให้กรรมไม่ดีได้ทำงานเต็มที่ เหมือนระบบจราจรที่มีไฟเขียวไฟแดง มันไม่แน่นอน เพราะว่าเรื่องของกรรมนั้นมันเป็นอย่างนี้ เราจะไปโทษ

พระเจ้า จะไปโทษพระพุทธเจ้า จะไปโทษสิ่งอื่นสิ่งใดไม่ได้ เพราะเราเป็นผู้สร้างกรรมเอง เราก็ต้องได้รับเอง ไม่มีใครสามารถรับกรรมเราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างกำหนดมาด้วยกรรม แต่กรรมนั้นอย่างที่พูดแล้ว ไม่มีใครสามารถที่จะทำให้เราได้ นอกจากเราจะสร้างกรรมดีหรือกรรมชั่วเท่านั้นเอง

ปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบเย็นของจิตใจ

หัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพื่อความสงบเย็นของจิตใจ หรือเพื่อลด ละ เลิก โลภ โกรธ หลง

แม้จะประกอบด้วยอุบายและวิธีต่างๆ ที่จะมาประกอบเข้าด้วยกันแล้ว ความเข้าใจในธรรมและพิจารณาในธรรม เป็นสิ่งที่ต้องมีเสมออย่างแน่นอนที่สุด เพราะไม่ว่าจะเป็นความตั้งใจ การให้กำลังใจ ความมีสติ แต่ก็ต้องมีหลักยึดด้วย เหมือนการก่อสร้างที่มีทราย หิน ปูนและน้ำ แต่ก็ต้องมีเหล็กยึดไว้เป็นเกราะ เป็น

ความมั่นคงแข็งแรง เมื่อเราพิจารณาเห็นโทษ เห็นทุกข์ของความโกรธในใจของเราแล้ว เราจึงจะเกิดความรู้สึกว่าอยากจะเลิกโกรธ เพื่อจะได้เย็น สบาย เหมือนคนอื่นเขาบ้าง

นอกจากนี้แล้วเรื่องอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนก็ดูจะเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อไปถึงที่สุดแล้ว ก็คือความว่าง ความไม่ใช่ตัวตนใดๆ ความยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งที่ใจเรายึดอยู่ มันก็ค่อยๆ คลายตัวลง เราจะรู้สึกถึงความสงบในความว่างนั้น และความโกรธต่อเรื่องต่างๆ ก็ดูจะไร้สาระลงไปเรื่อยๆ จนเหมือนกับว่าเราจะโกรธไปเพื่ออะไร เรื่องอะไรๆ ในที่สุดมันก็จะมีทางออกที่ดีที่สุดตามเหตุตามปัจจัยเสมอ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แก้ไขกันไปตามกำลังและวิธีการที่มี

ความโกรธไม่ได้ช่วยให้ทางจิตใจทะลุทะลวง ความโกรธไม่ได้ทำให้สิ่งที่เป็นไปไม่ได้ให้กลับเป็นไปได้ขึ้นมา เมื่อเรามองไกลออกไปกว่าวันนี้ สิ่งนี้ บนโต๊ะนี้ สิ่งที่เราจับมั่นคั้นตาย มันยังจะเป็นอย่างนี้อยู่หรือหรือไม่เป็น ไม่หลอก ในที่สุดมันก็อาจกลายเป็นสิ่งอื่นไปได้

ทุกอย่างอยู่ในกฎของความไม่เที่ยงทั้งนั้น แล้วเราจะไปยึดมั่นอะไรมากมาย ทำให้ดีที่สุดโดยไม่ต้องโกรธไปด้วย เราจะทำได้มั้ย

อนัตตาคือสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เช่น มีน้ำอยู่ในแก้ว เราเอาน้ำไปใส่ตู้เย็นก็จะเป็นน้ำแข็ง เอาออกจากตู้เย็นมันก็จะเป็นน้ำธรรมดา ถ้าเราเอาไปต้มก็จะเป็นน้ำร้อน เป็นไอ ดูซิว่าตัวตนมันเป็นอะไรแน่ อยู่ที่ไหน เป็นน้ำแข็ง หรือเป็นน้ำ หรือเป็นน้ำร้อน มันไม่หนีคือมันเป็นไปตามเหตุที่เราไปปรุง

คำว่า "ไม่ใช่ตัวตน" คืออะไร

นี่ "คน" ตรงไหนที่เรียกว่า "คน" ตรงนี้หรือไม่ใช่ สมมุตินี่หัว นี่คอ นี่ตัว นี่แขน นี่ขา ต้องรวมกันแล้วจึงจะเป็นคน ถ้าไม่รวมแล้วคนก็ไม่มี

ดังนั้น ถ้าตาของเรามองแยกธาตุได้เมื่อไหร่ เราก็จะมองทะลุสิ่งใดๆ ได้ทั้งหมด ถ้าหันมองไปรอบตัวด้วยดวงตาเช่นนี้ โลกทั้งใบก็ว่างเปล่า แล้วชีวิตของเราจะมีอะไรนักเล่า ก็ว่างเปล่าเช่นกัน นัยหนึ่งก็เหมือนกับภาษาคน

กับภาษาธรรมนั่นเอง การมองเช่นนี้เป็นการมองด้วยสายตาคนกับสายตาธรรมเช่นกัน

โลกสองใบมันซ้อนกันอยู่ แต่สายตาคนมองอย่างใจต้องการจะเห็น ส่วนสายตาธรรมมองสิ่งที่เป็นจริงกว้าง ลึกและยาวไกลกว่ากันมากมาย

เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว ความยึดมั่นในใจของเราก็จะคลายจางลง พลอยทำให้ความเป็นคนมักโกรธถดถอยลงไปด้วยโดยอัตโนมัติ ขณะที่เราโกรธ บางครั้งปากยังคงเถียงกับคนอื่นอยู่อย่างเจื้อยแจ้ว แต่ในใจกลับนิ่ง ไม่ได้ร้อนรุ่มแต่ประการใด เราลองถามตัวเราซิว่าเราเถียงเขาทำไม คือใจกับกายไม่ได้ไปด้วยกัน แต่ปากไม่ได้เถียงอย่างดุเดือดเหมือนเมื่อก่อน เถียงไปอย่างนั้นแหละตามนิสัย ไม่ได้เป็นนัยรุนแรงอะไร แต่พอนานๆ ไปใจกับกายก็ค่อยๆ เข้ากันได้ดี ขณะที่ใจนิ่งปากก็ไม่ค่อยเถียงไปด้วย อารมณ์นี้สะสมได้เช่นกัน ความตระหนักนึกถึงอนัตตาในใจเราดูคล้ายจะเป็นน้ำหนักที่ปูไว้ ไม่ให้โคลงเคลง ยิ่งสะสมไปตามวันเวลามากเท่าไหร่ เราจะ

รู้สึกเย็นลงมากเท่านั้น และยังจะรวมไปถึงอารมณ์อื่นๆ และการฝึกอารมณ์อื่นๆ ก็พลอยได้ผลไปด้วยในตัว นับเป็นผลพลอยได้โดยวิเศษยิ่ง

เพราะฉะนั้นแล้วอารมณ์แห่งความโลภก็ดี ความโกรธก็ดี ความหลงก็ดี ถ้าเราเอามันขึ้นมาพิจารณาก็จะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงก็คือโกรธไม่ได้ทุกวัน โกรธไม่ได้ตลอดวัน ให้เราพิจารณาอยู่ว่าวันหนึ่งเราดูอารมณ์ ดูจิต ดูใจของเราได้แค่ไหน วันนี้อารมณ์เราสดชื่นหรือเศร้าหมอง อารมณ์เราเป็นทุกข์กี่นาทีกี่ชั่วโมง แล้วมันไม่เที่ยงก็เป็นอนัตตาคือว่างเปล่า โกรธเดี๋ยวก็หายก็เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนของเรา

หน้าที่ของกรรม

คนเราเกิดมามีกรรมเหมือนกันหมดทุกคน ต้องมีหน้าที่การงานเหมือนกัน

หน้าที่ของกรรมก็คือ จัดการกับเจ้าของกรรมนั่นแหละ กรรมใครกรรมมัน แต่กรรมมีหลายตัว ถ้ามองเห็นมันได้ จะเห็นมันห้อยโหนอยู่ตามหัว ตามหู หรือนั่งไขว่ห้างอยู่บนหัวไหล่ของเรา คอยติดตามเราไปไม่ปล่อย ถึงเวลาจะให้ผลอะไรกับเรา มันก็ดีดนิ้วเปี๊ยะๆ แล้วเวลา

เราทำอะไร มันก็จะคอยจดจ่อไว้ ที่แย่เอามากๆ ก็คือมันไม่เคยลืมจดและจดแล้วก็ไม่เคยลืมที่จะจดไว้นานๆ

กรรมตัวที่ ๑ เรียกว่า ชนกกรรม ชนกที่แปลว่าพ่อแม่นั่นแหละ มันเป็นคำสละสลวย คือผู้ให้กำเนิด ชนกกรรมนี้แหละเป็นผู้คอยจัดแจงเรามาตั้งแต่ก่อนเกิด เลือกแม่ให้เรา ว่าให้เรามาเกิดเป็นลูกใคร เกิดในตระกูลดี มีเงิน มีทอง เกิดในตระกูลจนแค่ไหน จัดแจงให้เราฉลาดหรือโง่ หรือปัญญาอ่อนหรือเปล่า เกิดมาแล้วสวยไหมหล่อไหม เป็นหน้าที่ของชนกกรรมทั้งนั้น

ชนกกรรมคือใคร

ชนกกรรมก็คือ สิ่งที่เราทำไว้ในชาติก่อนนั่นเอง เช่น ถ้าชาติก่อนเราทำบุญมาก ชาตินี้ก็ได้เกิดมามีเงินมีทอง เกิดในตระกูลที่ดี ถ้าชาติก่อนเราถือศีล สวดมนต์สงบจิตใจ ก็จะเกิดมาสวย แล้วถ้าชาติก่อนเรียนธรรมะก็จะมีปัญญามาก ก็เกิดมาฉลาด

กรรมตัวที่ ๒ เรียกว่า อุปัตถัมภกรรม คือกรรมที่คอยอุปถัมภ์ คอยช่วยเหลือการให้ผลของกรรมอื่นที่ยัง

ไม่มีโอกาสส่งผลให้ได้ส่งผล หรือถ้ากรรมอื่นกำลังส่งผลอยู่ ก็ส่งผลให้ได้มากขึ้น เช่น เช้าวันนี้ตัวเราออกไปใส่บาตรด้วยจิตใจอันสงบอย่างยิ่ง จนอุปัตถัมภกรรมยิ้มแก้มปริ มันเป็นวันที่เราเคยมีความสุข เพราะกรรมดีที่เคยทำมาจะให้ผล หรือเมื่อเราไปถึงสำนักงานเราไปถึงแล้วเราก็มีความสุข เรียกว่า อุปัตถัมภกรรมคือกรรมที่คอยส่งผล

กรรมตัวที่ ๓ อุปปีฬกกรรม นี้คือกรรมเบียดเบียน ถ้าเรามีกรรมดีมันจะคอยกันไม่ให้กรรมชั่วส่งผล ถ้าเรามีกรรมชั่วมันก็คอยไม่ให้กรรมดีส่งผล ถ้าเราว่ากันจริงๆ แล้ว กรรมตัวที่ ๒ กับตัวที่ ๓ ก็อาจจะเป็นตัวเดียวกันได้คืออุปมาอุปมัยว่า นาย ก.จะไปตีนาย ข.กรรมไปกั้นกลางอยู่ คือนาย ก.ไว้ไม่ให้ตี คือกรรมไม่ให้เบียดเบียนไว้และช่วยนาย ข.ไม่ให้ถูกตี คือกรรมคอยอุปถัมภ์ไว้ ถ้าเรามีความสุข เรามีความเจริญ เรามีแต่ความสุขทั้งหลาย อุปมาอุปมัยว่าเราได้ฟังธรรมะ เมื่อฟังธรรมะแล้วอารมณ์เราดี ออกจากบ้านแต่เช้าเพื่อไปทำงาน

เราก็ต้องรู้ว่ากรรม เรียกว่ากรรมที่คอยเป็นกรรมเก่า กรรมทั้งหลายเหล่านี้เป็นกรรมกั้นกลาง

กรรมตัวที่ ๔ อุปฆาตกรรม มีหน้าที่ไปตัดรอนกรรมอื่น ไม่ให้ส่งผล เช่น บางคนสร้างสมความดีมากขึ้น ความดีตัดรอนผลแห่งกรรมชั่วจนหมด และในทางชั่วก็เหมือนกัน ดังนั้นท่านจึงสอนว่า ให้เราพยายามทำดีอยู่เสมอ เพื่อสะสมบุญไว้ หากมีกรรมเก่าใดตามมาสะกิดจะได้มีบุญไว้คุ้มตัว หรือผ่อนหนักให้เป็นเบา ส่วนเกิดมาแล้วเป็นอย่างไร ก็ไม่ใช่จะไปแก้ไขไม่ได้ เช่น เกิดมาจนก็อุตสาหะเข้า ทำงานเก็บเงินอาจจะมีฐานะดีขึ้นได้ ไม่ใช่จนแล้วงอมืองอเท้า ยอมรับกรรมอย่างเดียว เพราะคนเราไม่พัฒนา กรรมบางอย่างเราทำได้โดยไม่เจตนาก็จริง แต่มันไปก่อผลสุขทุกข์ให้คนอื่นเข้า เราคนทำก็จะได้ผลตอบแทนมาในทำนองเดียวกัน คือได้รับสุขทุกข์จากคนอื่น โดยที่เขาไม่ได้เจตนา เช่น เราโมโหเหวี่ยงรองเท้าไปโดยไม่ได้ดู ไปโดนหัวหมาสลบเหมือดหลายวันต่อมา บางทีคนข้างบ้านทะเลาะกัน เหวี่ยง

ตะหลิวออกจากหน้าต่างครัว ข้ามรั้วมาโดนเราสลบโดยไม่ได้ตั้งใจ

ในศาสนาพราหมณ์ถือว่าชีวิตที่เกิดมาเกิดจากพรหมลิขิต ทุกอย่างพรหมกำหนดไว้แล้ว มันมีตายายอยู่ ๒ คน เป็นคนจน ชีวิตลำบากมาก มีควายก็เขาเกแกก็ด่าพระพรหมทุกวัน บอกว่าไม่ยุติธรรมที่ลิขิตมาให้แกลำบากอย่างนี้ วันหนึ่งพระพรหมทนไม่ไหวเหาะลงมาหาตายายที่ต้นสายของชีวิตของทุกคน แล้วให้ตายายเลือกเอาเองว่าจะเลือกเส้นชีวิตเส้นไหนตามใจชอบ ตายายก็เลือกเส้นชีวิตที่ดีที่สุด พอใจที่สุด แล้วก็ไล่เรียงมาทุกเส้นๆ เรื่อยมา ในที่สุดตายายก็มาตื่นขึ้นในกระท่อมหลังเดิม มีควายตัวเดิม คือมันดีที่สุดแล้วสำหรับตากับยาย

ในศาสนาพุทธไม่มีพรหมลิขิต แต่เป็นกรรมลิขิต กรรมคือสิ่งที่เราทำ

ดังนั้น เราจึงเป็นคนกำหนดชีวิตตัวเราเอง ที่เราทำดี ได้ไปเกิดที่ดี เราเลือกทำมาเอง ที่เราทำชั่วได้รับผลกรรมชั่ว เราเลือกที่จะทำกรรมชั่วเอง บางคนอาจจะ

เถียงว่า ใครจะอยากทำชั่วแต่มันจำเป็น แต่ในความจริงที่บางทีเราก็ไม่รู้นั้น เป็นเพราะความไม่รู้ชั่ว ไม่อยากขัดใจตัวเอง ไม่อยากถูกต้องแต่อยากถูกใจ หรืออะไรอีกมากมายที่เราสรรหามาอ้างเพื่อเข้าข้างตัวเอง แต่ถ้าเป็นคนมีศีลธรรมแล้ว ในความจำเป็นนั้นมีทางออกด้วยกรรมดีเสมอ ในการเอาความรู้เรื่องกรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ก็คือถ้าเราประสบทุกข์ก็ให้นึกว่าใช้หนี้ไป หนี้ของเราจะเบาบางลง ถ้าเราจะประสบกับความสุขก็ให้นึกว่าเราใช้หนี้เรา แต่ก็ระวังมันจะหมดไป ถ้าเราไม่ทำดีเพิ่มขึ้น เราควรหมั่นสะสมบุญ

“สุโข ปุญฺญสฺส อจฺจโยติ” การสะสมบุญย่อมนำความสุขมาให้ เพื่อเป็นการแสดงกตัญญูต่อบุญที่มาเกื้อกูลให้เรามีความสุข พระพุทธเจ้าสอนว่า เมื่อใดบุญสิ้นไป ทุกอย่างก็จะพินาศหมดทั้งสิ้น

เราเลือกเกิดได้

คนเราชอบพูดกันว่าเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกเกิดได้ ทำไมถึงบอกว่าเลือกเกิดได้ ในขณะที่คนอื่นเขาบอกว่าเลือกเกิดไม่ได้ เมื่อเรารู้จักกรรมตัวนี้แล้ว ก็จงวางใจในผลของกรรมว่า ถ้าเราทำดีเราย่อมจะมีผลของกรรมดีรอเราอยู่ข้างหน้า ในอันที่จะพาเราไปเกิดในที่ดีคอยอุปถัมภ์เรา เป็นที่พึ่งแก่เรา อีกอย่างคือจงวางใจในผลของกรรม ถ้าใครทำอะไรเรา เป็นหน้าที่ของกรรมจะชำระเขาเอง ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะต้องไปจัดการเอา

หน้าที่ของเราคือทำดีอยู่เสมอ ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นด้วย

ในขณะเดียวกันด้วยความรู้อันนี้ ถ้าเรามองไปในอนาคตว่า เราอยากไปเกิดที่ดีมีชีวิตที่ดี เราก็ต้องสร้างเหตุดี สร้างกรรมดีวันนี้ไว้ อยากได้ผลดีในวันหน้า วันนี้เราก็ต้องสร้างเหตุดีเข้า เรียกว่าเลือกเกิดได้ แต่นักปราชญ์ทั้งหลายเตือนว่า ต้องเป็นความดีที่มีคุณภาพและมีปริมาณพอเพียง

แม้แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ยังตรัสสอนไว้ว่า เกิดได้ตามที่ต้องการ แต่ต้องมีคุณธรรม ๕ อย่าง คือ ศรัทธา ศีล สุตะคือการฟังธรรมมาก จาคะคือเสียสละบริจาคทาน และปัญญา เมื่อมีคุณธรรม ๕ อย่างนี้สมบูรณ์แล้ว อธิษฐานจิตไว้อยากไปเกิดที่ใดก็ได้ตามนั้น เกิดในตระกูลที่พ่อแม่มีศีล ๕ เกิดในตระกูลที่พ่อแม่ร่ำรวย เกิดในตระกูลที่มั่งคั่งและได้ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา

การให้ผลของกรรม มีคนเคยถามเรื่องการให้ผลของกรรมว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ สมมุติว่า คนไปทำบุญกฐินกลับมาประสบอุบัติเหตุบนถนน ดูเหมือนกับว่าการไปทำบุญแล้วไม่ได้บุญ คำตอบคือไม่ใช่วาระ การทำบุญวันนั้นอาจจะยังไม่ส่งผล เพราะมันเป็นวันที่กรรม กรรมตัวนี้คือกรรมเก่าชาติไหนก็ไม่รู้ ได้มาถึงและแสดงผลทันที มันเป็นกรรมคนละตัวกัน

ครั้งหนึ่งคนแถววัด มีศรัทธาผู้หนึ่งถึงกาลล้มละลาย เขายืนดูวัดและผู้คนกำลังทำบุญกันมากมายหลายร้อยหลายพันคน แล้วก็รำพึงว่า เออ กูทำบุญไปตั้งหลายแสน ไม่เห็นบุญจะช่วยอะไรกูเลย นี่เป็นเรื่องวาระอีกเช่นกัน บุญที่เราทำอาจจะยังไม่สามารถส่งผลได้ในขณะที่เราต้องการ เพราะกรรมอื่นที่เขาถึงวาระ เขากำลังให้ผลอยู่ การให้ผลของกรรมยังมีเงื่อนไขอีกมากมาย เคยมีคนมาเล่าให้ฟังว่า มีแม่ค้าขายขนมจีนคนหนึ่ง แกถวายพระด้วยขนมจีนทุกวันๆ พอตายไปอาหารทิพย์ที่รออยู่ก็คือขนมจีน แกก็บ่นว่าเบื่อจะตายอยู่แล้ว

อยากกินอย่างอื่นบ้าง ด้วยเรื่องเล่าทำนองนี้แหละ ที่พอคราวเราอยากได้อะไรหรือชอบอะไร ก็เลยจะเอาของอย่างนั้นมาถวายพระ คล้ายๆ เราฝากตู้เซฟไว้ จะได้ผลคืนเอาตอนตาย

ความจริงคือบุญ บุญคือเจตนาในการทำดี ผลบุญจึงน่าจะเป็นของทิพย์ที่จะทำให้เราได้ในสิ่งที่เราได้ต้องการมากกว่า โดยไม่ต้องไปตรงกับของเขาหรือของเราที่เคยทำบุญ

เรารู้ว่าการทำกรรมอะไรได้ผลอย่างนั้น อุปมาอุปมัยเช่น ปลูกข้าวก็ได้ข้าว แต่บางสำนักเราไม่เข้าใจเขาจึงทำให้เราเข้าใจการให้ผลของกรรมได้ยาก การให้ผลของกรรมนั้นมีเงื่อนไขแล้วแต่เหตุ แล้วแต่ปัจจัยที่มาประกอบ บางทีปลูกข้าวแล้วไม่ได้ข้าวก็มี ถ้าปลูกข้าวลงในดินไม่ดี หรือดินดีแต่น้ำไม่พอฝนไม่ตกข้าวก็ได้น้อยหรือน้ำท่วมข้าวก็เสียหายไปหมดไม่ได้ข้าว ถ้าทุกอย่างดีหมด ดินดี น้ำดี เมล็ดข้าวดี ก็เรียกข้าวดี กรรมก็เหมือนกัน และเหตุนี้ถ้าคนไม่เคยทำไม่ดีมา จึงทำให้เรา

สร้างเงื่อนไข เพื่อเข้ากับการเปลี่ยนแปลงผลกรรมด้วยการทำดี เป็นโอกาสให้คนกลับตัวกลับใจและพัฒนาได้

คนเราย่อมต้องเคยทำดีและชั่ว แต่ถ้าเรารู้ตัวว่าได้ทำชั่วไปแล้ว ท่านสอนให้หยุดทำความชั่วเสีย แล้วทำความดีต่อไปให้มากๆ และมากๆ เปรียบเสมือนเกลือช้อนหนึ่งเมื่อใส่ลงไปในตุ่มใหญ่ที่มีน้ำเต็ม แม้เกลือก็จะยังคงมีอยู่ แต่ก็ไม่สามารถแสดงความเค็มได้ น้ำเปรียบเหมือนความดีที่มากจนความชั่วไม่อาจแสดงผลได้ แต่ก็ไม่ใช่คิดว่าถ้าอย่างนั้นก็ทำชั่วไปได้ แล้วค่อยทำดีมาแก้ เพราะถ้าเราคิดอย่างนั้น เราจะทำชั่วต่อไปเรื่อยๆ ผลัดวันประกันพรุ่งต่อไปเรื่อยๆ และไม่มีวันได้ทำดี เพราะความชั่วเป็นเรื่องทำง่ายสำหรับคน และถูกกับกิเลสของคนเรา เช่น กินเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวเตร่สนุกสนาน แล้วก็ติดผู้หญิง เพราะฉะนั้น การคิดว่าทีหลังแล้วค่อยทำดีมาแก้จึงยาก จนเรียกว่าเป็นไปไม่ได้

ดังนั้นเมื่อเราตั้งใจแล้ว ก็ควรหยุดทำชั่วและเริ่มทำดีเสียแต่วันนี้ ก่อนที่จะไปทำดีเวลาตาย คนเรา

เลือกเกิดได้โดยการทำดี ที่ว่าเลือกเกิดได้ ถ้าอยากจะเป็นนางฟ้าก็รักษาศีล ๘ ถ้าอยากไปเป็นพรหมก็อาศัยทาน ถ้าอยากเข้านิพพานก็อาศัยปัญญา

เพราะฉะนั้นแล้วทุกคนมีทางให้เดิน แต่ทุกคนจะเดินในทางที่ผิดหรือทางที่ถูกนั้น ก็อยู่ที่ตัวของตัวเขาเอง ไม่มีใครสามารถไปบังคับว่าต้องทำดีนะ อย่าทำชั่วนะ ถ้าเราพูดไปเขาไม่ทำดี เขาทำชั่ว นั่นก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เราให้สิ่งที่ดีๆ กับเขาแล้ว เขาไม่สามารถรับสิ่งดีๆ ได้ เขาก็เหมือนพวกแมลงวันชอบตอมแต่ของเหม็น ชอบตอมแต่ของโสโครกสกปรกทั้งปวง แต่เราเป็นผึ้ง ผึ้งนี่จะนำเกสรดอกไม้ นำความหวานสู่รวงรัง เหมือนการทำดี การทำดีก็เป็นการเชิดชูวงศ์ตระกูลของเราให้มีชื่อเสียง ชื่อเสียงในที่นี้มิใช่หมายว่าชื่อเสียงดังเพราะว่าอยากได้หน้า แต่เป็นชื่อเสียงในวงศ์ตระกูลที่ทำดีไม่ใช่ทำชั่ว

ขอให้เราประพฤติปฏิบัติดีต่อไป เราก็จะอยู่กับสิ่งดีๆ ถ้าเราประพฤติชั่วเราก็จะอยู่กับสิ่งชั่วๆ ต่อไป

ธรรมะไม่ได้มีสาย

คำถามที่ได้ยินประจำ คนมักจะพูดว่า พระอาจารย์องค์นั้นอยู่สายไหน แล้วก็จะมีคนคอยจัดแจงแล้วก็คิดเอาเองว่า พระองค์นั้นอยู่สายศีล สายสมาธิ สายยุบหนอพองหนอ สายปัญญา สายมโนมยิทธิ สายดูดวงแก้ว หลายๆ คนคิดว่าพวกนี้เป็นสายที่ถูกต้อง

ความจริงแล้วธรรมะไม่ได้มีสาย และการปฏิบัติธรรมก็ไม่สามารถแยกกันได้เป็นส่วนๆ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องอยู่ด้วยกันเสมอจึงจะทำได้ คนที่มีศีลก็คือ

คนที่ปฏิบัติตัวดี คนมีสติอยู่เสมอก็ย่อมเกิดสมาธิ สมาธิจะส่งผลให้มีปัญญาคิดตามไปได้ ไม่ทำอะไรผิดพลาด เปรียบเหมือนเวลาเราจะกินข้าว เราก็ต้องมีข้าวสาร มีน้ำ มีหม้อหุงข้าวและมีไฟฟ้า รวมแล้วครบ ๓ อย่าง เราก็สามารถจัดการให้เกิดข้าวสวยมากินได้ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปก็ไม่ได้ผล ว่าง่ายๆ แค่นี้ไม่มีอะไรซับซ้อน

คำสอนของพระพุทธเจ้า ทุกสิ่งทุกอย่างทุกสายก็คือมีพระพุทธเจ้าองค์เดียว ศิษย์ของพระพุทธเจ้าก็ต้องพูดเหมือนกันอยู่แล้ว อาจจะแตกต่างในรายละเอียดวิธีการที่จะแนะนำต่างกันไป ดังนั้น ต่อมาเราไม่ต้องแสวงหา เพราะที่มีอยู่ก็เยอะ เมื่อได้ฟัง หลวงปู่เทศน์อ่านหนังสือ ได้ฟังเทศน์ อ่านหนังสือแล้วทำใจให้ผ่องแผ้วจะรู้สึกสบาย เมื่อรู้สึกว่าสบายสมองมันก็ว่างขึ้นเยอะ ความรู้สึกจะซอกซอนแสวงหา ที่มันยุ่งอยู่ จุกจิกใจอยู่จะหายไป คนเราเพราะว่ามัวแต่ส่งจิตออกนอกชอบคิดแล้วไม่รู้ ถ้าหยุดคิดจึงรู้ แต่จะรู้ได้ก็ด้วย

ความคิดนั่นแหละ ไม่ต้องไปเรียนอะไรมาก ไม่ต้องฟังอะไรมาก ดูจิตอย่างเดียว ถ้าเราดูจิตอย่างเดียว แล้วเราก็มาดูอริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ โอวาทปาฏิโมกข์ ทำดีเว้นชั่ว ทำใจให้ผ่องแผ้ว แล้วดูปฏิจจสมุปบาท ซึ่งสิ่งต่างๆ อาศัยซึ่งกันและกันเกิด ดูกฎของพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ร่างกายของเรา ละความเห็นยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางหลุดพ้น

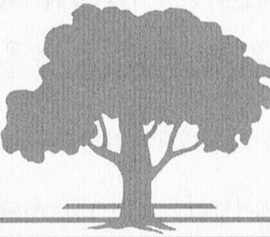
พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ เรื่องต่างๆ เหล่านี้คือสิ่งที่พระองค์ท่านทรงให้เราเข้าใจถึงความทุกข์และการดับทุกข์นั่นเอง ส่วนการอ่านหนังสืออีก มันก็เป็นรายละเอียดที่แยกย่อยออกไปจากสิ่งเหล่านี้

ดังนั้นเราจะพบว่า เมื่อเราเข้าใจสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว เมื่อเราไปอ่านหนังสือเรื่องอื่นๆ ต่อไป ก็จะล้วนวนไปวนมาอยู่กับเรื่องเหล่านี้อยู่เสมอ เปรียบเหมือนภูเขาลูกหนึ่ง เมื่อรู้ว่าภูเขานี้อยู่ที่ไหน มีฐานจากจังหวัดใดถึงจังหวัดใด

มีความสูงเท่าใดแล้ว สิ่งต่างๆ ก็วนเวียนอยู่กับภูเขาลูกนี้ ไม่ว่าจะเป็นพันธุ์ไม้ น้ำตก สัตว์ใหญ่ สัตว์น้อย ทางน้ำ ทางบก ทางช้าง ก็เป็นรายละเอียดของภูเขาลูกนี้เท่านั้น

ส่วนการใช้งานเมื่อเราปฏิบัติธรรม แต่ละคนก็ทำไปตามสี่ขั้นของตัวเอง ซึ่งไม่เท่ากัน ยกตัวอย่างเช่น คำว่า "หลุดพ้น" พระอรหันต์ท่านก็หลุดพ้นไปถึงการดับขันธ์ ไม่เกิดใหม่ อย่างเรามีปัญญากันแค่หางอึ่ง หลุดพ้นของเรา ก็เอาเฉพาะหลุดไปจากเรื่องที่กำลังต่ำตาต่ำใจเท่านั้น เป็นเบื้องต้นก็เห็นจะพอ เรียกว่าดับร้อนได้นิดหน่อย แต่ถ้าเราเปรียบเทียบแล้ว ถ้าเราดับร้อนได้มันก็เหมือนได้บุญเยอะมหาศาลมาก ถ้าเราจะเทียบกับคนอื่นที่ไม่ได้ทำเลย ให้เราพิจารณาดูให้ดีถึงความหลุดพ้นทั้งหลายทั้งปวงที่มันไปเกิดขึ้นกับตัวของตัวเราเอง มันไม่มีสายไหน มีสายพระพุทธเจ้าอย่างเดียว แต่เหล่าลัทธิต่างๆ สอนกันไปต่างๆ นานาโดยไม่รู้เนื้อแท้ แล้วก็เอามาเถียงกันเองว่าของกูแน่ ของกูดี ของกูถูกต้อง นั่นเป็นการยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวเองนั้นเก่งกว่า ดีกว่า

สำนักอื่น ดีกว่าพระองค์อื่น แท้ที่จริงแล้วถ้าเหล่าครูบาอาจารย์ทั้งหลายคิดได้อย่างนี้แล้ว ก็ล้วนแล้วแต่อาการเหล่านี้มีแต่อัตตา ทิฏฐิมานะ คือถือตัวตนมีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตัวเองรู้ ในสิ่งที่ตัวเองสอน โดยไม่คำนึงเลยว่าธรรมะที่ตัวเองพบเห็นนั้น เป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นธรรมะของตัวเอง ถ้าคิดว่าธรรมะเหล่านั้นเป็นของตัวเอง ก็เหมือนกับเปรียบยกตนข่มท่าน คือเหมือนเป็นพระพุทธเจ้าอีกองค์หนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าของเรานั้นพระองค์ทรงสอนอย่างนี้ แล้วก็ยกตัวเองเป็นศาสดา สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่ควรกระทำ



การทำบุญด้วยจิตเลื่อมใส

ในการทำบุญเราจะได้ยินบ่อยๆ ว่า ไม่มีเงินจะทำบุญ แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่า เมื่อจิตเลื่อมใสแล้วการทำบุญที่ว่าน้อยไม่มี พระองค์ทรงเปรียบเทียบคนจนทำบุญหนึ่งบาท มีผลบุญเท่ากับทำบุญหนึ่งพันบาท ดังนั้นจำนวนเงินจึงไม่ใช่ปัจจัยสำคัญ

แต่การทำบุญเราทำให้ได้ผลมาก ท่านเรียกว่าทำด้วยมหากุศลจิต ประกอบด้วยเหตุดังนี้

ข้อ ๑. **มีเจตนาดีในกาลทั้งสามดี** ไม่ปล่อยให้อกุศลเข้ามาแทรกมาแซงได้ เจตนาทั้งสามคือ ก่อนทำ กำลังทำและหลังทำ เช่น สวดมนต์ เริ่มต้น ตั้งต้นสวดใจไปอยู่ที่อื่น ถ้าใจเราจดจ่ออยู่ที่ธูป เทียน การกราบ การบูชาไปจนเสร็จมันก็จบกระบวนการ จะตักบาตรก่อนทำก็ต้องเริ่มปรุงอาหาร อย่าปรุงอาหารไปหงุดหงิดไป ร้อนใจไป ให้ปรุงอาหารอย่างสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน รู้ว่ากำลังทำอาหารเพื่อไปตักบาตรทำบุญ เสร็จแล้วจบอธิษฐานให้เรียบร้อย ไปยืนรอพระถ้าอธิษฐานไม่ยาวนัก จะจบตอนพระมาก็ได้ แต่จะให้พระคอยนานจบไม่เสร็จสิ้นเสียทีจะไม่งาม กำลังใส่บาตรก็สงบจิตสงบใจ หูตาไม่ต้องไปดูคนอื่นเขาใส่อะไรมาแล้วในบาตรบ้าง มันไม่ใช่เรื่องของเรา เราสงบเข้าไว้ หลังตักบาตรเสร็จแล้ว ให้นึกถึงบุญว่า เราได้ทำบุญมา แต่จิตคนเรามักไม่ค่อยคิดเรื่องที่ทำอยู่ มักคิดเรื่องอื่นต่อทันที ทำให้จิตหลังทำนี้ไม่ค่อยได้คิดถึงบุญ เราจึงดึงจิตของเราไว้ด้วยการ

กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่น จะได้มีเจตนาหลังทำ ทำให้จิตมีเจตนาครบ ๓ กาล

นอกจากนี้แล้วเจตนาหลังทำยังมีอีกแบบหนึ่ง คือหลังจากที่เราทำบุญไปนานๆ แล้ว หรือฟังเทศน์ไปนานๆ แล้ว อาทิตย์หนึ่ง เดือนหนึ่งเป็นต้น เอามาระลึกขึ้นอีกก็เป็นบุญอีกที การทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์ มีความอิ่มในบุญ เหมือนได้ทำบุญขึ้นอีกครั้ง จึงมีอุบายบางอย่างสำหรับเรื่องนี้เช่น อาจจะมีภาพถ่ายนาบุญเก็บไว้ ต่อมาก็มาเปิดดูก็เกิดความอิ่มใจ เหมือนได้ไปทำบุญอย่างในภาพนั้นอีก ทำให้ใจเราได้คิดอยู่กับบุญ ทำให้เป็นสุข

ข้อ ๒. **มีปัญญา** ข้อนี้คือมีปัญญารู้ว่ากรรมนี้มีผลที่เรากระทำการตักบาตรเป็นสิ่งดีและมีผล รู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าไม่มีปัญญาก็คือเขาบอกให้ไปตักบาตร ก็ไปตักบาตรตามประเพณี ไม่รู้ว่าตักบาตรเพื่ออะไร เรียกว่าไม่มีปัญญา ไม่ต้องมีคนอื่นชักชวน การทำบุญใดๆ จะลุกขึ้นมาทำเอง โดยไม่ต้องมีใครชักชวน

หรือมีคนชวนก็ได้ แต่ไม่ใช่ชวนยาก ท่านว่าบุญแรง ได้บุญเยอะ

แม้แต่การชวนตัวเองคือ นึกอยากทำบุญก็ทำเลย บุญแรง ถ้าเรียกตัวเองจะว่าเฮ้ยตื่น อีกครึ่งชั่วโมงเรียกใหม่ว่าเฮ้ยตื่น จนพระกลับวัดหมดแล้ว บางครั้งวิ่งตามชายผ้าเหลืองไปใส่บาตรในวัด อันนี้ปริมาณบุญก็คงลดลงตามส่วน เหมือนน้ำลดยามเดือนแรม แต่ก็ยังดีดีกว่าไม่ทำเลย

แต่พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงสรรเสริญอภัยทาน ดังนั้น ถ้าผู้ใดทำผิดแล้วไม่ขอโทษ อย่างเป็นพระท่านปรับอาบัติ แต่ถ้าเขาขอโทษแล้ว ผู้ถูกขอโทษไม่ให้อภัยท่านก็ปรับอาบัติเหมือนกัน ดังนั้นเมื่อมีผู้มาขอโทษเราเราควรให้อภัยแก่เขา อีกประการหนึ่ง อภัยแปลว่า ไม่มีภัย ท่านจึงสอนให้เราไม่เบียดเบียนใคร นับเป็นอภัยทานด้วย และการแผ่เมตตาจิตให้แก่ทุกคน สรรพสัตว์ทั้งหลายก็ดี ทำให้เกิดความสงบสุข การให้อภัยทานเป็นของฟรี แต่ให้ยาก หากว่าเรารู้สึก ฝึกบ่อยๆ เมตตาแก่

คนทั้งหลายว่า เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายในสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิด แล้วจิตใจของเราก็จะอ่อนโยนลง สุขสงบและให้อภัยได้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสุขสมุหทัย เหตุแห่งสุข ๓ อย่าง

๑. พึงให้ทาน คือช่วยเหลือกัน

๒. พึงสุจริต ประพฤติสุจริต

๓. พึงเจริญเมตตาจิต

รวมแล้วมี ๓ อย่าง

ข้อแรกคือทาน

ข้อสองคือศีล

ข้อสามคือภาวนา

การให้ธรรมะย่อมชนะการให้ทั้งปวง แต่ต้องมีลักษณะดังนี้ ธรรมะที่เราให้เขา ต้องเป็นธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ตั้งแต่ทุกข์เล็กทุกข์น้อยไปจนถึงทุกข์ในสังสารวัฏ

๒ แนะนำสั่งสอนสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิตในการทำจิตให้ปลอดโปร่ง พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่า "อย่าเสริฟธรรมเลว" คืออกุศลธรรม อย่าเลื่อมใสศรัทธาธรรมหรือคำสอนที่ผิด หรือลัทธิที่ผิด เพราะจะนำพาตัวเองไปในทางที่ผิด เมื่อจมลงแล้วจะถอนตัวได้ยาก ให้เราตั้งใจด้วยตัวเราเองว่าจะพึ่งธรรมะ

เมื่อเราตั้งใจว่าจะพึ่งธรรมะแล้ว เราก็จะก้าวขึ้นสู่วิถีชีวิตใหม่ มีความมั่นใจในตน มั่นใจในธรรมและมีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย มั่นคงและสงบแจ่มใส ไม่เลื่อนลอยไร้หลักฐาน เหมือนต้นไม้ที่หยั่งรากลงลึกแล้ว มีรากน้อย รากใหญ่แผ่ยึดดินไว้อย่างมั่นคง

การให้ธรรมทานคือ การให้โดยตรงด้วยการบรรยายธรรม หรือแม้แต่พูดคุยธรรมะกัน และให้โดยอ้อม เช่น แจกหนังสือ ให้ซีดี

ความเข้าใจของคนเราทั่วไปว่า การทำบุญคือ ให้ทาน ดังนั้นเราอาจจะได้ยินว่า ไม่มีเงินจะทำบุญ บางทีเราจะเห็นว่า คนลำบากยากจนอยากจะทำบุญแต่ไม่มีเงิน

และคนรวยมีเงินแต่ไม่ค่อยทำบุญ สาเหตุก็เพราะว่าคนยากจนเข็ดกับความลำบากอยากทำบุญหนีทุกข์ แต่คนสบายเห็นว่าสบายดีอยู่แล้วไม่ต้องทำบุญก็ได้ ถ้าคิดเช่นนี้ ความจริงก็คิดผิดทั้งคู่

เพราะคนยากจนก็สามารถทำบุญอย่างอื่นได้อีก เพราะบุญมีตั้ง ๑๐ อย่าง อย่างแรกคือทาน อาจจะเสียเงินและเล่าให้ฟังว่าทานไม่เสียเงินก็มี ทานที่ไม่เสียเงินคือช่วยแรง ช่วยปัญญา อภัยทาน แต่ก็ยังมีการทำบุญอีก ๙ อย่างที่ไม่ต้องเสียเงิน ดังนั้น คนจนก็ทำบุญได้เยอะ แต่เขาเหล่านั้นไม่เข้าใจในบุญกิริยา ๑๐

ส่วนคนรวยก็ควรทำบุญไว้บ้าง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจังไม่เที่ยง วันหน้าเราอาจจะไม่รวยก็ได้ ตอนนี้รวยเป็นเพราะกินบุญเก่า บุญชาติก่อน เปรียบเหมือนกำลังกินข้าวในหม้อที่หุงแล้ว แต่ก็ควรซื้อข้าวสารมาเติมไว้ ไม่งั้นข้าวสวยหมดหม้อ ข้าวสารหมดถังจะเอาอะไรกิน ความจริงคนรวยอาจจะได้เปรียบอยู่บ้างเพราะรวยอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรมีเวลาว่างให้ทำ

หนังสือ คนจนคนรวยทำได้เท่ากันหมด คือบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ สามารถสร้างบารมี สร้างกุศลได้

ทำบุญให้ตัวเองด้วยพรหมวิหาร ๔

เราทำบุญให้กับตัวเองได้ คือ ทำความเย็นให้กับชีวิตตัวเองได้อีก โดยการมีพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ คืออะไร

พรหมวิหาร ๔ ก็คือที่อยู่ของพรหม หมายความว่าทำแล้ว เมื่อใครปฏิบัติมันก็จะเป็นสุขเหมือนพรหมในวิมาน มันก็มี ๔ อย่างที่เรารู้ๆ กันคือ

๑. เมตตา อยากให้ผู้อื่นเป็นสุข

๒. กรุณา อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

สองข้อนี้คู่กัน เพราะเมื่อเราอยากช่วยผู้อื่นเป็นสุข เราก็ช่วย เมื่อช่วยแล้วเขาก็พ้นทุกข์ การช่วยก็ทำเท่าที่เป็นไปได้ แม้แต่ช่วยพูดให้กำลังใจ หรือช่วยฟังเขาระบายความทุกข์ใจ ก็เป็นวิธีหนึ่งที่เราได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเมตตา เมื่อปฏิบัติเป็นประจำ จะพบว่าเป็นความสุขใจอย่างยิ่ง นอกจากนี้การแผ่เมตตาก็เป็นสิ่งที่เราต้องปฏิบัติและทำให้บ่อยๆ เมื่อกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

การกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล ทำเมื่อทำบุญเสร็จ คือมีกุศลไว้ให้อุทิศแล้วจึงอุทิศ แต่แผ่เมตตานั้นแผ่ได้ทั้งวัน ตื่นเช้ามางัวเงียยังไม่ตื่น หมาข้างบ้านเห่า เราก็แผ่เมตตาให้หมาเพราะไม่อยากให้ตัวเองมีโมโหแต่เช้า กลางคืนจะนอนสมมุติว่าอยู่ใกล้ถนน มีรถมอเตอร์ไซด์

แข่งกันหน้าบ้าน เราก็เกิดอารมณ์เสีย เราก็แผ่เมตตาให้พวกสัมภเวสีที่ขี่มอเตอร์ไซด์กลัวมันตาย แผ่เมตตาให้มันกลับไป เราก็เลยนอนหลับ เจอใครทำอะไรก็แผ่เข้าไป เมตตามันก็จะเกิด มันก็จะมีเยอะเอง แผ่ได้แผ่ดี เพราะมันแผ่ฟรีๆ เราจะได้สบายใจ

๓. **มุทิตา ยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น** ถ้าเราฟังมันดูเหมือนง่าย แต่คนบางคนก็ยินดียาก เห็นคนอื่นสำเร็จอะไรแล้วอิจฉา ความอิจฉาริษยาเป็นคู่ตรงข้ามของมุทิตา เราจะฝึกข้อนี้ได้โดยคิดว่า ไม่มีใครในโลกนี้น่าริษยา เพราะต่างคนก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เราควรสงสารกัน ดังนั้นสิ่งที่เราทำสำเร็จในสิ่งนี้วันนี้เราก็ยินดีด้วย อย่างน้อยเราก็ได้มีเรื่องดีใจเล็กๆ น้อยๆ ในระหว่างทุกข์มหาศาลของการเวียนว่ายตายเกิด

๔. **อุเบกขา การวางเฉย** เมื่อเราช่วยผู้อื่นไม่ได้แล้ว หรือช่วยไม่ไหวแล้ว เราก็ต้องวางเฉยให้ได้ คิดว่า

ถึงเวลาที่เขาจะต้องรับกรรมของเขาเอง ใครช่วยรับกรรมแทนไม่ได้ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

การวางอุเบกขาไม่ใช่เรื่องง่าย มีนักปราชญ์กล่าวกันว่า คนที่มีใจกรุณามากๆ จะวางเฉยเมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์ร้อนไม่ได้เลย วางเฉยไม่ลง ไม่เป็นสุข ร้อนใจ แต่ก็ไม่รู้จะช่วยอย่างไร บางคนที่ว่าเราใจดำกับการวางเฉยมันตัดตอนกันตรงข้าม ความใจดำคือช่วยได้แต่ไม่คิดจะช่วย แต่การวางเฉยคือช่วยไม่ได้แล้วก็เลิกช่วย คนบางคนช่วยเท่าไหร่ๆ ก็ไม่ดีขึ้น จนคนช่วยจะแย่เสียเอง เราก็เลิกช่วย

อุเบกขาคือ จ้องดูอยู่ ดูว่าจะช่วยได้เมื่อไหร่จึงเข้าไปช่วย

ในการปฏิบัติธรรมจริงๆ นั้น ถ้าเราไม่ชอบก็เพียงแต่รักษาจิตของเราไม่ให้หวั่นไหว ไม่ยินดียินร้ายกับกุศล อกุศลที่เกิดขึ้น คอยระวังใจให้สงบเข้าไว้ แล้วถือพรหมวิหาร ๔ เอามาใช้ตลอดเวลา ไม่ว่ากับเรื่องใดและกับใคร รวมทั้งตัวเองก็เพียงพอแล้ว ที่จะทำให้ชีวิต

สงบสุขไม่ต้องไปแสวงหาข้อธรรมมากก็ได้ตามต้องการ และไม่อยากทำบุญ

ทำบุญ คือ อะไร

ทำบุญ คือ การละบาป เพียงเท่านี้เราละบาปเราก็ได้แล้ว บุญก็เกิดขึ้นกับเรา เราอยากได้บุญเราก็ต้องทำบุญ ทำบุญในกิริยาวัตถุ ๑๐ ทำบุญให้ใจผ่องแผ้ว ละบาปทั้งหลาย ระงับความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ในตัวเอง รู้จักว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร เมื่อเรามีปัญญา มีโอกาสมากกว่าคนอื่น คือได้ฟังธรรมะเกือบทุกวัน และสิ่งที่เราฟังธรรมะเกือบทุกวันนั้น มีข้อหนึ่งข้อใดสะกิดใจตัวเราเองบ้าง ก็เอาธรรมะข้อที่สะกิดใจตัวเองเอามายึดถือแล้วก็ปฏิบัติ

ในศาสนาพราหมณ์เขาเรียกพระพรหม แต่ศาสนาพุทธเรียก พรหมเฉยๆ คืออรูปพรหม รูปพรหม ไม่มีพระพรหม พระพรหมเป็นเรื่องของศาสนาอื่น ไม่ใช่ของศาสนาพุทธ

จงทำดี ละชั่ว หนีกรรม เพราะถ้าเราไม่ทำดี ละชั่ว หนีกรรม ธรรมก็จะไปกองอยู่อย่างนั้นแหละ สอนเท่าไหร่บอกเท่าไหร่แต่ไม่รู้จักทำ ดีแต่ฟังมันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร บางครั้งอ่านหนังสือธรรมะของพระองค์นั้นองค์นี้ ดีแต่อ่านมันก็ไม่เกิดอะไร ถ้าเราไม่น้อมเอามาใส่ใจ น้อมเอามาให้เกิดเป็นปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล คือ การสำรวมกาย วาจา ใจ

สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น

ปัญญา คือ ความรู้ แปลออกมาแล้ว ปัญญาคือความรู้

รู้อะไร รู้จักทุกข์ รู้จักสุข รู้จักไม่ทุกข์ไม่สุข รู้ว่าคนเราเกิดมาต้องตาย รู้ว่าคนเราเกิดมาต้องตกอยู่ในทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ตกอยู่ในโลกธรรม ๘ หนีไม่พ้น เป็นเรื่องธรรมดาของโลก

ถ้าเรายิ้มให้ตัวเราเองได้นั่นแหละบุญมหาศาล คือความสุขที่มันเกิดขึ้นขณะที่เราปฏิบัติก็ดี ไม่ปฏิบัติก็ดี

แต่จิตมันยึดเกิดขึ้นมาเองเฉยๆ อย่างเช่น นึกถึงธรรมะข้อหนึ่งเราดีใจ เรามีความสุข อารมณ์ทั้งหลายเกิดจากสิ่งที่เรานึกถึง และสิ่งที่เราปรุงแต่งเท่านั้น

นึกถึงก็คืออดีต

ปรุงแต่งก็คือปัจจุบัน

อนาคตก็คือความฝันที่เราคิดไว้

มันมีอยู่แค่นี้แหละ แต่เราจะรู้จักหรือไม่รู้จักอยู่ที่ตัวของเราเอง

แก่นของพระพุทธศาสนา

ความหลุดพ้นคือแก่นของพระพุทธศาสนา

แก่นของพระพุทธศาสนาที่ทรงหมายถึงในที่นี้ คือ วิมุตติ

วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

ส่วนศีล สมาธิ และปัญญานั้น เป็นเพียงสะเก็ดและกระพี้ของพระพุทธศาสนา มีรายละเอียดโดยย่อ

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ เมืองราชคฤห์ พระองค์ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า

"บางคนมีศรัทธาออกบวช เมื่อบวชแล้วก็ได้ลาภสักการะเป็นอันมาก พอใจหลงใหลในลาภสักการะนั้น ยกตนข่มผู้อื่น เพราะลาภสักการะนั้นเป็นความปรารถนาเห็นไปว่า ได้ลาภสักการะและความนับถือนั้นเป็นผลสูงสุดของการบวช จึงไม่ขวนขวายเพื่อให้มีคุณธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่าเขาอยู่อย่างประมาท เมื่อประมาทก็จะอยู่เป็นทุกข์"

เปรียบเหมือนคนต้องการแก่นไม้ เที่ยวแสวงหาแก่นไม้ในป่า แต่เนื่องจากไม่รู้จักแก่นไม้ พอได้กลิ่นและเห็นใบ สำคัญเข้าใจผิดว่าเป็นแก่น เขาย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ในกิจที่จะต้องทำด้วยแก่นไม้

บางคนไม่เต็มความปรารถนาอยู่เพียงเพื่อต้องการลาภสักการะและชื่อเสียง จึงทำให้ศีลไม่สมบูรณ์ แล้วพอใจเป็นความปรารถนาอยู่เพียงแค่ศีลนั้น เรารักษาศีล ศีลเปรียบเหมือนสะเก็ดไม้

บางคนไม่เต็มความปรารถนาเพียงแค่ศีล จึงไม่ประมาททำสมาธิให้บริบูรณ์แล้วพอใจอยู่เพียงสมาธินั้น

เปรียบเหมือนแสวงหาแก่นไม้ ได้เปลือกไม้แล้วพอใจเข้าใจว่าเป็นแก่น

บางคนไม่เต็มความปรารถนาเพียงสมาธิ จึงไม่ประมาททำปัญญาให้เกิดขึ้นแล้วพอใจในปัญญานั้น เป็นความปรารถนาเหมือนคนแสวงหาแก่นไม้ ได้กระพี้แล้วพอใจเข้าใจว่าเป็นแก่น

บางคนไม่เต็มความปรารถนาเพียงแต่ลาภสักการะ ชื่อเสียง ศีล สมาธิและปัญญา เขาทำจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เรียกว่าได้ถึงแก่นของพระพุทธศาสนา รวมความว่าถ้าเปรียบเป็นพรหมจรรย์หรือ**พุทธศาสนาเหมือนต้นไม้ทั้งต้น ลาภสักการะชื่อเสียงเปรียบเหมือนใบและกิ่ง ศีลเปรียบเหมือนสะเก็ด สมาธิเปรียบเหมือนเปลือก ปัญญาเปรียบเหมือนกระพี้ วิมุตติเปรียบเหมือนแก่น"**

พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า "ภิกษุทั้งหลายด้วยประการดังกล่าวที่เราได้สอนมานี้ จึงประมวลลงได้ว่าเราประพฤติพรหมจรรย์นี้มิใช่เพื่อลาภ สักการะและ

ชื่อเสียง มิใช่เพื่อศีล สมาธิ ปัญญา แต่เราประพฤติพรหมจรรย์เพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตที่ไม่กำเริบ ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์เป็นแก่นสารที่แท้จริง” ภิกษุทั้งหลายฟังแล้วชื่นชมยินดีต่อภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า

คติธรรมคำสอนในเรื่องปัญญาในพระสูตรนี้ทรงใช้คำว่าญาณทัศนะแทน ซึ่งหมายถึงความรู้เห็นตามเป็นจริง ไม่ใช่รู้ตามที่ปรากฏ เพราะสิ่งที่ปรากฏอาจหลอกเราได้ เช่น สีเขียวเมื่ออยู่ภายใต้ไฟสีเหลือง จะเห็นเป็นสีน้ำตาล อุณหภูมิซึ่งไม่ร้อนไม่เย็น แต่ถ้าเราเอาออกมาจากห้องเย็นจะรู้สึกว่าร้อน หรือปรากฏแก่เราว่าร้อน นี่เกี่ยวกับเรื่องทางกาย เรื่องทางจิตก็เหมือนกัน ถ้าจิตเราถูกกิเลสครอบงำก็จะเห็นไปอีกอย่างหนึ่ง พอจิตเป็นอิสระไม่ถูกกิเลสครอบงำ มีปัญญาเต็มที่ก็เห็นไปอีกอย่างหนึ่ง

พระพุทธศาสนาต้องให้เห็นอะไรต่างๆ ด้วยปัญญาอันชอบ คือสัมมาปัญญาไม่ใช่เห็นตามอำนาจ

ของกิเลส เกี่ยวกับความหลุดพ้นคือ วิมุตติ มี ๓ แบบด้วยกันคือ

– หลุดพ้นที่ยังกำเริบ หมายถึง หลุดพ้นชั่วคราว

– หลุดพ้นเพราะข่มกิเลสไว้ด้วยกำลังของฌาณอีกอย่างหนึ่ง

– หลุดพ้นที่ไม่กำเริบอีก คือ หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด เรียกว่า "สมุจเฉทวิมุตติ" กิเลสใดที่ละได้แล้วก็เป็นอันละได้ขาด ไม่กลับมาเกิดอีก ความหลุดพ้นของพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป

บางคนเคยถามว่าชีวิตที่สมบูรณ์คืออะไร

มีคนตั้งคำถามเกี่ยวกับชีวิตว่า ชีวิตที่สมบูรณ์คืออะไร

คือการมีบ้านของตัวเอง มีรถ มีครอบครัว มีงานทำ เมื่อทุกอย่างครบพร้อมมูล นั่นคือการมีชีวิตที่สมบูรณ์ใช่ไหม

คำตอบ คือ ไม่ใช่

พระองค์ทรงสอนว่า "ชีวิตที่สมบูรณ์คือ ชีวิตที่ไม่มีอะไร"

แต่อย่ารีบแปลว่า ตัวคนเดียวเดี่ยวโดด นอนอยู่ป้ายรถเมล์อย่างนั้นแล้วจะบรรลุ มันน่าจะเป็นบรรลัยมากกว่า จริงแล้วพระองค์ทรงแปลว่า **ชีวิตที่ไม่มีอะไรให้มีแบบไม่มี คือมีทุกอย่างได้ แต่ไม่ได้ไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา ให้ใจสงบอยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์ อยู่กับเรื่องวุ่นวายโดยสงบ เหมือนหยดน้ำที่กลิ้งไปมาอยู่บนใบบัว**

ในเรื่องนี้ก็พอให้พิสูจน์ พอให้มีเจตนาตั้งใจว่าเราต้องการหลุดพ้น เราไม่ต้องการเกี่ยวกับกิเลส แล้วก็ชีวิตคนเรานั้น ถ้าเราอยู่อย่างไม่มีอะไร คือมีแต่ทำให้ไม่มี ทำไมว่ามีทำให้ไม่มี ก็คือวางเฉยอยู่ ใช้ความว่างอุเบกขาคือว่าง มีแต่ไม่ไปยึดกับสิ่งที่มี เราก็จะมีความสุขฉันใดก็ฉันนั้น

อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์

ในธรรมะของพระพุทธเจ้าท่านได้สอนไว้มากมาย ถ้าเรามาพิจารณาถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั่นเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อคืออุปทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์

ขันธ์ทั้ง ๕ นั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นของเรา คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีการจำแนกอย่างนี้

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของเรา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นของหนัก บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

เมื่อบุคคลใดเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงหนอ สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์หนอ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมอันหมดจด จงยินดีต่อพระนิพพานอันสงัด ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย และไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่เป็นอดีตก็ละไป สิ่งที่เป็นอนาคตยังไม่มาก็อย่าไปคิดมาก ผู้ใดเห็นธรรม

อันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นอย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เราควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำในวันนี้ ใครจะรู้ความตาย แม้ในวันพรุ่งนี้เราก็ไม่สามารถรู้ความตายของเราได้ ให้เราพิจารณาสังขาร สังขารคือ ร่างกายจิตใจ และรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น ว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยงหนอ เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไปมันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่ เจ็บ ตายไปสิ่งทั้งหลายที่เป็นสังขารและไม่ใช่สังขารทั้งหมดทั้งสิ้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือเราว่าเป็นของเรา

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืนอันเราจะพึงตายเป็นแน่แท้ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง เราควรจะเอาปัญญาพิจารณาลง เพื่อให้เกิดความสังเวชในร่างกายนี้ ว่าร่างกายของเรานั้น มิได้ตั้งอยู่นาน ครั้นปราศจากวิญญาณแล้ว อันเขาทิ้งเสียแล้ว เราจักนอนทับแผ่นดินประดุจดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้

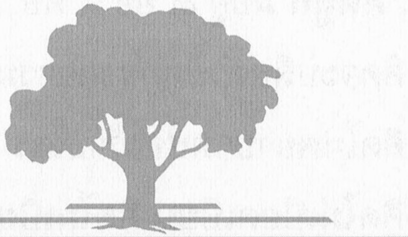
นอกจากนี้ยังมีธรรมอื่นๆ อีกมากมายที่เราไม่รู้ หรือเรารู้แล้วแต่เราจะมีปัญญาเอามาใช้ประโยชน์ให้แก่ตัวเราหรือเปล่าเท่านั้นเอง

ให้เราหมั่นใคร่ครวญพิจารณาถึงความตายว่าเราต้องตายแน่หนีความตายไปไม่พ้น ไม่มีใครสักคนเดียวที่จะหนีความตายไปได้ เพราะฉะนั้นแล้ว ให้เราปลงพิจารณาว่าวันหนึ่งๆ นั้น ความตายมาเยือนเราตลอดเวลา มันตายตลอดเวลา แล้วมันก็เกิดตลอดเวลาเหมือนอารมณ์เราเกิดดับได้ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะ เราก็ไม่รู้ว่าอารมณ์ที่มันเกิดดับๆๆ ตลอดเวลาทุกวินาทีนั้น เพราะว่าเรารู้ไม่เท่าทันกับสิ่งเหล่านั้น เรามัวหลงระเริงอยู่ในทางโลก ว่าทางโลกจะพาให้เรามีความสุข มีเงิน มีทองมากมายมหาศาล สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์กับเป็นสุขจอมปลอม เป็นทุกข์ที่หลอกลวงให้เราแสวงหา ผลสุดท้ายแล้วเราก็เอาสิ่งเหล่านั้นไปไม่ได้ นอกจากบุญและบาปที่ต้องหาบหามไป

เราควรพิจารณาสังเวชว่า ร่างกายของเราหนอ ตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน เรายังมีกุศล คือบุญนั้นขวนขวายไว้ได้เท่าไหร่ เราทำบาปไว้ได้เท่าไหร่ บางครั้งเราอาจจะคิดเรื่องที่เคยสอนเรื่องกรรมทั้งหลาย บุญยังไม่ส่งผล กรรมยังไม่ส่งผล ก็ยังไม่เกิดอะไรขึ้น ถ้ากรรมส่งผล กรรมดีส่งเราก็ได้ดีมีความสุข ถ้ากรรมชั่วส่งผลเราก็จะเจอแต่ความทุกข์ เจอแต่ปัญหาทุกสิ่งทุกอย่าง

เพราะฉะนั้นแล้ว เราจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นไว้กับตัว แท้ที่จริงแล้วตัวสมมุตินี้แหละ มันเป็นตัวที่เรายึดมั่นถือมั่นมาตั้งแต่เด็ก ว่าตัวเองมีชื่ออะไร ใครเรียกอะไร ใครด่าอะไร ถ้าเราถือเอามาเป็นอารมณ์ เราก็รับของเขาเราก็เป็นฝ่ายทุกข์ คนที่ด่าก็เป็นสุขไป ที่มันทำให้เราทุกข์ได้ แต่เราสามารถไม่ทุกข์ได้ เพราะเราไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า เสียงมันไม่มี ไม่ทำให้เราเจ็บในร่างกายได้ เราจะไปเจ็บใจทำไม ในเมื่อใจของเรานั้นพยายามละที่จะออกจากทางโลก เพื่อมุ่งสู่กระแสแห่งพระนิพพานอย่างนี้เป็นต้น

เมื่อเรามุ่งที่จะเข้าแห่งพระนิพพานแล้ว เราตั้งใจปรารถนาจะเป็นพระอริยบุคคล คือพระโสดาบัน เราจงพยายามที่จะละจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา เหมือนที่สอนว่า **“มีอะไร แต่ทำให้ไม่มีอะไร”**



มรรคมีองค์ ๘

ในเรื่องของข้อปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ คือ มรรคมีองค์ ๘ ประการดังนี้

๑. **ความเห็นถูก** คือ เห็นอริยสัจ ๔ นั่นเอง

อริยสัจ แปลว่า ความจริงที่เป็นทรัพย์ เป็นเรื่องจริง ความเห็นถูกในอริยสัจ ๔ นั้น เราเอามาคิดเรื่องทุกข์ว่า ทุกข์เกิดเพราะการกระทำของตนเอง ตนเองเป็นตัวทุกข์ เป็นต้นเหตุของทุกข์ และตัวเราเองเป็นผู้ดับทุกข์ได้ ถ้าเรามองอย่างเป็นธรรม ไม่เห็นแก่ตัว

ไม่เข้าข้างตัวเองเกินไป และมีเจตนาจะดับทุกข์ให้แก่ตัวเอง ทุกข์ในธรรมะนั้นหมายถึงเรื่องทุกข์ใจ

๒. **คิดถูก** มีอยู่ ๓ อย่าง คือ

– คิดจะปลีกตัวออกจากอารมณ์ยั่วยวนต่างๆ

– คิดไม่พยาบาทปองร้ายใคร

– คิดไม่เบียดเบียน คิดไม่เบียดเบียนข้อนี้ทำได้โดยคิดว่า ทุกคนเป็นญาติกันไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง ทำตนให้เป็นคนเห็นอกเขาอกเรา ชีวิตเป็นของน้อย ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแตกดับ มีเมตตาต่อกัน ใช้หลักกรรมทำอะไรแก่ใครก็จะได้รับผลกรรม ถ้าเบียดเบียนเขาก็คือเบียดเบียนตัวเอง เพราะเมื่อเราเบียดเบียนเขา สิ่งที่เราทำเขาก็จะไปรอให้ผลร้ายแก่เราในวันหน้า เท่ากับว่าเราเบียดเบียนตัวเราเองในวันข้างหน้านั่นเอง

๓. **พูดจาชอบ** คือเว้นจากการพูด ๔ อย่างคือ พูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

คำพูดบางอย่างทำร้ายคนได้ เราก็ควรจะวัง คือพูดเกินสมควร พูดคำรุนแรง พูดผิดเวลา บางคนคิด

ว่าเรื่องจริงพูดเมื่อไรก็ได้ แต่บางทีเมื่อพูดผิดเวลาก็อาจทำให้กลายเป็นความเดือดร้อนตามมาได้เหมือนกัน ก่อนพูดจึงควรพิจารณาว่า สมควรพูดหรือเปล่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนว่า พูดให้ถูกเวลากาลเทศะ พูดความจริง พูดจาอ่อนหวาน พูดคำนึงประโยชน์ พูดด้วยใจเมตตา

๔. การกระทำชอบ มี ๓ อย่าง

ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ให้มีเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย

ไม่เบียดเบียนทรัพย์ของผู้อื่น ให้เสียสละแบ่งปันตามสมควร

ไม่ประพฤติผิดในกาม ให้พอใจในคู่ครองของตัวเอง

๕. การเลี้ยงชีพชอบ การงานที่เราทำแล้วไม่เบียดเบียนผู้อื่น อาชีพที่ต้องห้ามมี ๕ อย่าง

- ค้าขายเครื่องประหาร
- ค้าขายมนุษย์

– ค้าขายสัตว์มีชีวิตสำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร

– ค้าขายน้ำเมา

– ค้าขายยาพิษ

สิ่งนี้พระพุทธเจ้าทรงห้าม

๖. ให้เรามีความพยายามชอบ ให้มีความพยายามประคองจิตใจของเราตั้งไว้ ระวังไม่ให้เกิดความชั่วเกิดขึ้น ละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว ทำความดีให้เกิดขึ้น รักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้นไป พยายามถอนความพอใจไม่พอใจในโลกออกเสีย คือท่านสอนไม่ให้ยินดียินดีร้าย ถ้ามีทุกข์ก็ไม่ให้เศร้าเสียใจมาก คิดว่ายังมีทุกข์มากกว่านี้ที่เรายังไม่ได้พบ เมื่อมีสุขก็อย่ายินดีมาก คิดว่ายังมีสุขอีกมากที่เรายังไม่พบ การไม่ดีใจมากหรือเสียใจมากเป็นสิ่งที่ดีกับจิตใจ

๗. ระลึกชอบ แปลว่า มีสติดีอยู่เสมอ รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร กำลังยืน กำลังนั่ง กำลังเดิน กำลังนอน กำลังเสียใจ กำลังดีใจ กำลังโกรธ รู้ใจตัวเองว่ากำลังมีความหวั่นไหวขึ้นลงอย่างไรบ้าง

เช่น เรามีความโกรธว่า ขณะโกรธเราร้อนอย่างไร เครียดอย่างไร แล้วพิจารณาว่าเวลาคนอื่นเขาโกรธ เขาก็รู้สึกแบบนี้เหมือนกัน เราก็จะได้รู้จักเข้าใจคนอื่นเขาบ้าง ถ้าเราหัดดูอารมณ์อื่นๆ ด้วยเหมือนกัน จะได้มีสติรู้ตัวเอง ในขณะเดียวกันก็ได้ตระหนักว่าคนอื่นเขาก็เหมือนเรา รู้สึกอย่างที่เรารู้สึกนั่นแหละ เมื่อเราเห็นใจเขาเราก็จะดีกับเขาได้

การฝึกพิจารณาอารมณ์โกรธคงไม่ได้ให้ทำในขณะกำลังโกรธ สมมุติโกรธตอนสาย ตกค่ำลองมานั่งพิจารณาดูว่า วันนี้ที่เราโกรธเราเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร ความโกรธจริงหรือ แล้วเราก็จะได้คำตอบออกมาให้เห็นว่า อารมณ์นี้มันรู้สึกอย่างไร เพราะระหว่างที่โกรธมันมองอะไรไม่เห็นไปหมด เอาแค่มีสติขึ้นมาให้ทันว่ากำลังโกรธนะ แค่นี้ก็หนักแล้ว

มีเรื่องเล่าถึงเรื่องสติอยู่เรื่องหนึ่ง มีพระสงฆ์รูปหนึ่งกำลังไปหาอาจารย์ พอเข้าไปพบ แล้วอาจารย์ถาม

ว่า "เมื่อกี้นี้เข้าประตูมาถอดรองเท้าไว้ข้างไหนของประตู"

ท่านตอบว่า "ข้างขวาของประตู"

แสดงว่าท่านมีสติในขณะถอดรองเท้า แล้วอาจารย์ถามต่อว่า "แล้ววางร่มไว้ด้านไหนของรองเท้า"

ท่านตอบไม่ได้ คือใจมัวจะรีบไปหาอาจารย์ได้เผลอสติไปตอนวางร่ม ความละเอียดขนาดนี้สำหรับคนหรือใครก็แล้วแต่ที่ตั้งใจปฏิบัติจริง และสำหรับพวกเราบางทีถามไปไหนมา ยังตอบไม่ค่อยถูก แต่ก็ควรรีบหัดมีสติช้าๆ หัดมีสติ

๘. **ตั้งใจมั่นชอบ** สำหรับปุถุชนนั้น ท่านหมายถึงว่า เวลาจะทำอะไรตั้งใจมั่น ไม่วอกแวกไป มีความตั้งใจแน่วแน่จนถึงจุดหมาย ถ้าในทางธรรมะท่านหมายถึงว่า นั่งสมาธิจนได้ฌาน ภาษาของธรรมเหมือนมะระ ทานใหม่ๆ ก็ขมหน่อย กินๆ ไปก็อร่อยไปเองเดี๋ยวก็ชิน

ที่พูดถึงว่าธรรมะเหมือนมะระนั้น คนที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติ ไม่เคยรักษาศีล ไม่เคยภาวนา ก็จะมองว่าเป็นเรื่องยาก เลยอุปมาอุปมัยว่าเหมือนมะระ แต่ถ้าเขารู้สึกว่าในมะระนั้นมีสารชนิดหนึ่งที่สามารถระงับโรคมะเร็งได้ โรคเบาหวานได้ เขาย่อมกินเพราะว่ามะระนั้นถึงจะขมแต่ก็มีประโยชน์แก่ตัวของตัวเอง แต่คนที่ไม่ยอมกินมะระนั้น ก็คือคนที่เกิดมาแล้วไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักชั่ว ไม่ยอมกินมะระแล้วจะไปรู้รสชาติมะระ รู้รสชาติธรรมะ รู้รสชาติแห่งการปฏิบัติได้อย่างไร

ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ ถ้าเราแปลตามตัวคือ ลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจัง ไม่เที่ยง

๒. ทุกขัง เป็นทุกข์

๓. อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ความไม่เที่ยงนั้นทำให้เราเป็นทุกข์ใจ ความทุกข์ใจนี้เรารู้อยู่แล้วเมื่อพบกับมัน แต่ตัวที่เราไม่ตระหนักก็คือความไม่เที่ยง ความจริงก็รู้จัก ด้วยความคุ้นเคย

นั่นเองที่ทำให้เรามองข้ามไป เช่น เราเรียกชื่อเล่นของเพื่อนอยู่ทุกๆวัน พอมีคนมาถามหาเพื่อนเราด้วยชื่อจริง บางทีเราลืมไปเลยว่าเพื่อนเราเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "ทุกอย่างในโลกล้วนอนิจจังคือไม่เที่ยง" เราลองมามองลองมาคิดดูกันอีกที เพื่อให้เห็นตัวมันชัดๆ จะได้จัดกระบวนให้กระชับขึ้น

มองไกล ดูแบบดูหนังสารคดีอะไรก็ตามแต่ ถอยออกไปดูประวัติศาสตร์หรือจะนึกถึงเรื่องหนังอะไรก็แล้วแต่ ที่มันเจริญไปเมื่อร้อยปีก่อน แต่ตอนนี้ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เสื่อม เหลือแต่ซากเอาไว้ให้นักโบราณคดีมีงานทำ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ถ้าเราพิจารณาจริงมองใกล้ๆ มองใกล้ๆไม่เป็น สมมุติว่าเรานัดลูกค้าไปชะอำ พอเช้าเขาโทรมาเลื่อนเพราะมีงานด่วนไปไม่ได้ เราก็ต้องมองตัวเอง ก็แก่ลงไปทุกๆ วัน มองของรัก เช่น ถ้วยโถโอชาเหมือนมันจะไม่แตกเก็บไว้ในตู้อย่างดี พอวันนี้เราเอาออกมาตั้งไว้ชม เกิดมีคนทำแตกต่อหน้า ถ้วยสวยๆ เก็บเอาไว้อย่างดี จนเป็นมรดก พอตกไปถึงสมัยหลานเหลน

อาจทำแตกหรือขายให้ฝรั่งไป ให้เรามองดูอารมณ์ของเรา แม้จะเกิดชั่วคราว หรือติดต่อกันยาวนาน แต่วันหนึ่งก็ต้องหมดไป สิ้นไป แม้แต่ความเศร้า แม้จะเศร้าติดต่อกันยาวนาน แต่วันหนึ่งก็ต้องหายเศร้า คือหัวเราะได้ แม้จะหัวเราะติดต่อกันยาวนานแต่ก็ต้องหยุด รักแม้จะรักติดต่อกันยาวนาน วันหนึ่งก็พาลเกลียด แม้จะเกลียดติดต่อกันยาวนาน วันหนึ่งก็เบื่อที่จะสนใจ แม้แต่จนติดต่อกันยาวนาน แต่ก็รู้สึกสบายได้ตามอัตตภาพ รวยแม้จะรวยติดต่อกันยาวนาน วันหนึ่งก็อาจจะล่มสลายได้เหมือนกัน มองสั้นๆ ดูง่ายๆ ก็คือลมหายใจของเราเองในกระบวนการหายใจ ก็จะมีการหายใจเข้า กลั้นไว้นิดหนึ่งจนเราแทบไม่รู้สึกว่าเรากลั้นไว้ แล้วเราก็หายใจออกจบกระบวนการไปหนึ่งครั้ง อันนี้เห็นได้ง่ายคงไม่ต้องอธิบายอะไร

ความไม่เที่ยงก็คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แล้วก็ลองหายใจออก แล้วไม่หายใจเข้าสิ ถ้าทำได้ก็เที่ยงแน่ แต่ไม่ต้องตัด ไม่เล่าให้ใครฟัง เราพิจารณาทำ

ด้วยตัวเอง เมื่อเราตระหนักแล้วว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เราจึงควรปล่อยว่างจิตใจในอันที่จะทุกข์ เพราะอะไรๆ มันก็เปลี่ยนไป ไม่คงอยู่อย่างที่ใจของเราต้องการให้มันคงอยู่ ทั้งนี้ทำได้โดยยอมรับความจริง ว่ามันไม่เที่ยงและไม่ยึดมั่นถือมั่นที่จะดื้อดึงให้มันคงอยู่ มีอารมณ์เมื่อมันเปลี่ยนแปลงเช่นโกรธ เศร้าสร้อยเมื่อมันจากไป ยึดติดไว้ในใจไม่มีวันลืม พระพุทธเจ้าถามว่า **วันเวลาล่วงไปเราทำอะไรอยู่ ให้เราพิจารณาตัวเราเอง**

อนัตตาไม่ใช่ตัวตน คำนี้ตรงข้ามกับคำว่าอัตตาคือตัวคน

อัตตา คือเรายึดว่านี่คือของเรา ดังนั้น ถ้าเรายึดมั่นในตัวเราด้วยความรักใคร่หลงใหล เราจะมีมานะคือถือดี ทำดี อยากอวด พยายามทำดีเพื่อจะไปเกิดในสวรรค์อย่างเดียว ไม่ใช่เพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏนี้มี ๓ ก คือ กิน กาม เกียรติ ดูแลไว้ให้ตัวเองอย่างดีอย่างนี้เป็นต้น

อนัตตา คือ ให้รู้ว่าตัวเราไม่ใช่ตัวตน และทุกอย่างในโลกนี้ก็ไม่ใช่ตัวตนด้วย

ขอให้เราลองพิจารณาธรรมะดูดีๆ เราก็จะรู้ เราก็จะเห็น ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ รวมแล้วเป็นขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน

ถ้าเราพิจารณาดูแล้ว เราก็จะมองเห็นตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ใช่ตั้งอยู่ได้ตลอดกาล มันเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา

ปัญหาการปฏิบัติ

ปัญหาการปฏิบัติประการหนึ่งนั้น ก็คือลำดับการศึกษาก่อนหลัง ซึ่งเรื่องนี้เราก็ประสบด้วยตัวของตัวเอง ไม่ได้เป็นหลักเป็นเกณฑ์อะไร ในหลักธรรมเปรียบเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นง่ายๆ เปรียบได้หลายอย่าง

ในที่นี้ก็ขอเปรียบเหมือนตัวคนเรานี่เอง คือในขณะที่เราต้องไปสมัครเข้าทำงานเพื่อหาเลี้ยงตัวเอง สมมุติไปสมัครเป็นพนักงานคอมพิวเตอร์ เราก็ต้อง

เรียนรู้ในสิ่งที่กำลังต้องการเร่งด่วน คือเรียนรู้ว่าใช้นิ้วอย่างไร ทำอย่างไรไม่ให้ผิดพลาด และพิมพ์ได้เร็ว เปิดเครื่องอย่างไร ต้องจำรหัสอะไร ใช้สายตาให้ว่องไว ถ้าเราพิมพ์ช้าเดี๋ยวก็ตกงาน ตรงนี้เปรียบเหมือนหลักธรรมใหญ่ๆ คือสิ่งที่เราต้องเอามาใช้ก่อน เพื่อลดทอนทุกข์ใจอันใหญ่และหนัก ที่กำลังทับถมเราอยู่จนลุกไม่ขึ้น ให้มันเลื่อนออกไปเสียก่อน จิตใจนัวเนียอยู่กับสิ่งใดให้ทุกข์หนัก ธรรมะบอกให้ปล่อยวาง วางเลยไม่ต้องม้วนไปม้วนมา ไม่ต้องเผื่อกันเหนียว บอกให้ตัด ตัดเลย ตัดได้มากได้น้อยก็เอาเถอะ ดีกว่าเราไม่ตัดเอาเสียเลย ตัดไปเรื่อยๆ การทำอย่างนี้ถ้าเรียกตามภาษาชาวบ้านเรียกว่าหักด้ามพร้าด้วยเข่าก็ได้ ทุกข์ใจก็ต้องผ่าตัดจะมัวปะเล้าปะโลม ประคบด้วยสมุนไพรจะช้า เห็นทีจะต้องตาย แต่ก็เหมาะกับคนชอบความเจ็บ ชอบผ่าตัดทุกข์ออกจากใจสดๆ เปรียบอีกอย่างหนึ่ง นั่นก็คือเมื่อเวลาเราหิวข้าว เห็นอะไรอยากกินหมด ข้าวราดแกงที่

สั่งปุ๊บตักกินแล้วได้เลย รากธรรมอันใหญ่นี้คือคำสอนหลักของอนัตตา

อนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตน จิตว่าง ทำใจให้ว่างจากกิเลสที่เข้ามา อย่าเดินตามมันไป แม้มันจะมาตาม การปล่อยว่าง ความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดเพราะทุกอย่างไม่เที่ยง มันเป็นเช่นนั้นเอง

เมื่อเราคิดถึงข้อธรรมเหล่านี้กับทุกเรื่องที่เข้ามาในใจทุกวัน มันก็จะเกิดการเรียนรู้ที่จะต่อสู้กันใหญ่ในใจของเรา การปล่อยวาง ปากพูดแต่ใจไม่วาง วางไม่ลง วางไม่ได้ วางแล้วยังกักไว้ไม่ปล่อย ปล่อยเถอะทั้งปล่อยทั้งวางได้สู้กันหนัก เพราะเราติดอยู่กับอัตตาคือตัวตนของเรานั่นเอง

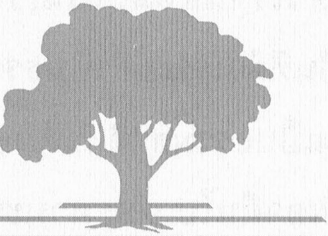
ถ้าเราเข้าข้างธรรมไม่ช้าเราก็จะชนะ วางเลย วางลง วางได้หรือไม่ได้ให้กำลังใจตัวเองไปก่อน

แต่หากเข้าข้างตัวเอง เราจะแพ้ เราจะชิงด้วยวางได้อย่างไร วางไม่ได้ ย่อมแพ้เสียหน้าไม่วาง ถึงตรงนี้ถ้าเราพูดให้ฟัง มันก็ต้องฝึกกันยาวนาน แต่ถ้าพูดว่า

บอกให้ปล่อยก็ปล่อยเลย เรียกว่าพูดพล่อยๆ หรืออวดดี แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น แต่เป็นกลวิธีที่จะนำตัวเองไปขณะปฏิบัติ ซึ่งผลนั้นมากน้อยแล้วแต่บุคคล

หากเมื่อสอบถามถึงการปฏิบัติกับหลายคน เมื่อทำไประยะหนึ่งแล้ว ก็ได้คำตอบว่ารู้สึกเย็นลง มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวเองที่ดีขึ้น ซึ่งอันนี้จะทำให้คนเรารู้สึกมีกำลังใจที่จะทำต่อไป เมื่อเวลาผ่านไปเราได้เข้าใจตัวเอง ได้เกิดความสงบเย็นขึ้นในใจแล้ว หลังจากนั้นเราก็ค่อยๆ หาโอกาสศึกษาธรรมะในรายละเอียด ธรรมะที่ละเอียดเป็นเช่นเดียวกัน สอนลงไปถึงจิตว่า มีอกุศลจิต ๑๒ อย่าง มีมหากุศลจิต ๘ มีเจตสิกคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตมี ๕๒ ประเภท ๕๒ ประเภทมีอะบ้าง มันก็ละเอียดลึกลงไปมากมาย ลึกลงไปถึงดีเอ็นเอ ต่อไปถึงวิญญาณ ทะลุไปถึงการเกิดใหม่ ลอยไปถึงขั้นเทวดาและผ่านนรกไปดู แต่คนที่ไม่ได้อยู่ตามทะลุไปหา ก็เลยรู้เป็นบทเรียน เป็นลำดับ เป็นขั้นตอน ให้เราศึกษามา ถึงจะช้าจะเร็วมันก็ไม่สำคัญ

เมื่อเราศึกษาธรรมะแล้วรู้ว่า ตัวเองเป็นเช่นไร ให้เรารู้ว่าตัวเองดีขึ้นมั้ย ตัวเราเลวลงมั้ย ไม่ต้องฟังคนอื่นพิจารณา ตัวเรานี่แหละเป็นเรื่องของตัวเราเอง บางอย่างมันเป็นที่ตัวเราเอง เป็นธรรมชาติ เช่น โลภะ โทสะ โมหะ มันเป็นธรรมชาติ ก็เดิมธรรมชาติมันอยากให้เรามา เราก็เอาคืนไป สละมานะทิฏฐิอย่างหยาบๆ สละคือลด ละ เลิก สละความเห็นแก่ตัวคือความเห็นว่าของกู สละในความเห็นว่าตัวกู สละนิพพานไปเสียอีก ไม่ใช่นิพพานเป็นของกู ไม่ใช่นิพานเป็นของอะไร นิพพานนั้นเป็นความว่างยิ่ง ไม่เหลืออะไรเลย ขอให้ปฏิบัติได้หรือไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เพราะว่าในโลกนี้ สัตว์คนพิการ คนช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องอาศัยคนที่มีเงินมีทองช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



ความสงบคือความสุขอย่างยิ่ง

ความสงบคือความสุขอย่างยิ่ง

การรักษาศีลก็คือการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมคือใช้สิกขาบทต่างๆ ฝึกสติทั้งทางกาย วาจา ฝึกให้อดทน ฝึกปล่อยวาง พอเราเริ่มปฏิบัติธรรม เราก็จะเริ่มเห็นตัวเองมากขึ้น

ถ้าหากว่าปฏิบัติธรรมแต่ไม่เห็นกิเลส ไม่เห็นจิตใจชัดขึ้น ไม่รู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของจิตใจมากขึ้น ก็ไม่เรียกว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเราปฏิบัติแล้ว นอกจากควบคุมกาย วาจา เราต้องฝึกทางจิตด้วย เพราะเราต้องมีคุณธรรมทางใจ ควบคุมกาย วาจาได้ แต่ว่าตัวโกรธ ตัวเกลียด ตัวอิจฉา พยาบาท อะไรต่ออะไรมันยังมีอยู่

ศีลเป็นตัวควบคุมได้ แต่ก็ยังเข้าไม่ถึงตัวมัน ต่อจากนี้ไปต้องฝึกให้จิตของเราสงบ รู้จักความหมายของคำว่า "สงบ"

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "ความสงบ คือความสุขอย่างยิ่ง"

ในเมื่อเราเป็นชาวพุทธ แล้วเราจะไม่สนใจพุทธบัญญัติข้อนี้หรือ ทำไมเราไม่ลองดูว่า ความสงบสุขอย่างยิ่งจริงหรือไม่ ความสงบมันเป็นอย่างไร ความสงบเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกมั่นคง กล้าหาญ ถ้าเราเอามาพิจารณาธรรมอย่างลึกซึ้ง แต่ไม่มีความมั่นคง ไม่มีความสงบภายในแล้ว ก็จะมาถึงจุดหนึ่งคือเกิดความกลัว กลัวแล้วก็เกิดความคิดพิจารณา เกิดดับ เกิดดับ

ความคิดพิจารณาเกิดดับนี้ มันจะเข้าไม่ถึงตัวความกลัว ความกลัวจะดับได้ด้วยความสงบเท่านั้น

การฝึกจิตฝึกใจให้สงบสบาย เมื่อจิตใจสงบสบาย ก็พร้อมที่จะดูทุกสิ่งทุกอย่าง พอจิตสงบได้ในระดับหนึ่ง เราก็จะเข้าถึงภาวะที่ไม่มีกิเลสปรากฏ ขั้นนี้หรือข้อนี้สำคัญมาก เพราะถ้าเข้าถึงขั้นนี้แล้ว เราจะรู้ความหมายของคำว่า “กิเลส”

สาเหตุที่คนไม่กลัวกิเลส ไม่เห็นโทษของกิเลส ไม่คิดจะปฏิบัติธรรม ก็เพราะไม่เห็นกิเลส ไม่เคยดูตัวเอง ไม่เคยฝึกตัวเอง ให้เข้าถึงขั้นสิ้นกิเลสดับไปชั่วคราว เราจะได้กำไรอย่างยิ่งจากตรงนี้ เพราะเมื่อเราออกจากความสงบแล้วไปเจอกิเลส เราจะรู้สึกขยะแขยง สยดสยอง น่ากลัว น่าละอาย ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากกิเลสได้ ทำอย่างไรจึงจะชนะ จะหลุดพ้น ความกระตือรือล้นจะเกิดขึ้นจากความรู้ความเห็น

การเปรียบเทียบระหว่างจิตเศร้าหมองกับจิตไม่เศร้าหมอง จะเห็นความสำคัญของการฝึกสมาธิภาวนา

อย่างชัดเจน ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง พอความคิดแบบขยะดับไป ความคิดเป็นประโยชน์ก็เกิดขึ้น ให้เราลองดูซิว่าจิตใจของเราคิดทั้งวันทั้งคืนใช่ไหม ไม่คิดก็หลับ ไม่หลับก็คิด ในแต่ละวันความคิดของเราเป็นประโยชน์ต่อชีวิตนำความสุขมาสู่ชีวิตสักกี่เปอร์เซนต์ เป็นความคิดแบบกิเลสกี่เปอร์เซนต์

ลองดูซิว่าถ้าเราสามารถดับส่วนที่เป็นขยะกิเลสออกไป มันจะไม่ดีหรือว่าดี พระพุทธองค์ทรงรับรองว่า "ทำได้" เมื่อทำได้แล้วทำไมเราจึงไม่ทำ

บางคนบอกว่าปฏิบัติธรรมนี้เห็นแก่ตัว คำพูดนี้ก็แปลกดีเหมือนกัน บางคนบอกว่า อาทิตย์หน้าจะไปเที่ยว รีบถามว่าจะไปไหนเหรอ จะไปชายทะเล แล้วก็จะไปดูของ จะไปชอบปิ้งตามห้าง โอ้! น่าอิจฉาเขาจัง ขอให้เขามีความสุขนะ แต่ถ้ามีใครคนหนึ่งมาชวนเราว่าอาทิตย์หน้าจะไปวัดจะเข้าปฏิบัติธรรม บางคนก็พูดว่าแหมเอาตัวรอดคนเดียวเห็นแก่ตัว กลับเป็นอย่างนั้นไปเสียอีก การไปตีกอล์ฟ การไปซื้อของ ไปดูของ น่า

อนุโมทนา แต่การไปวัดกลับเป็นการเห็นแก่ตัว ไม่สนใจใครเป็นอย่างนั้นเสียส่วนมากของคนเรา

ที่จริงแล้วเราปฏิบัติก็เพื่อจะดูความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวเกิดอย่างไร มีลักษณะอาการอย่างไร ปฏิบัติอย่างไรมันจะชำระความเห็นแก่ตัวได้ ปฏิบัติเพื่อชำระ เพื่อชนะ เพื่อปล่อยวางความเห็นแก่ตัวโดยตรง

เราปฏิบัติธรรมมีความรู้สึกว่า เราเคารพตัวเอง เป็นเพื่อนกับตัวเอง เพราะเรามีความเชื่อมั่นว่า ในสิ่งรอบข้างจะยั่วยุอย่างไร เราก็มีความอดทน มีความจริงใจ มีความสามารถจะควบคุมพฤติกรรมของเราภายในขอบเขตที่เรากำหนดไว้ด้วยความสมัครใจ

ความเป็นเพื่อนกับตัวเอง เป็นกัลยาณมิตรกับตัวเอง ความเคารพนับถือตัวเองที่เกิดขึ้น จากการมีศีลในธรรม จะนำไปสู่การปฏิบัติทางจิตใจ ทำให้จิตใจสงบระงับ มองสิ่งเก่าแก่ สิ่งที่คุ้นเคยด้วยสายตาใหม่ หลังจากนั้นจะเปิดโอกาสให้เราได้เริ่มเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งทั้งหลาย ที่เราเคยยึดมั่นถือมั่น

เหลือเกินว่าเป็นเรา เห็นว่าสิ่งที่เราว่าสุขเหลือเกินจริงๆ มันสุขแค่นี้ แต่ก็ยังมีทุกข์ตามมาอีก มันคุ้มค่ากันไหม

ถ้าเราเห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่เราเคยรู้สึกว่าเป็นของเราเป็นของเราที่จริงเป็นของธรรมชาติเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย อยู่ตามเหตุตามปัจจัย ดับไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีเจ้าของ มันไหลไปๆ เป็นกระแส มองตัวเองชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไปได้ขนาดไหน

ให้เราศึกษาลองดูซิว่า เมื่อก่อนเรามีความโกรธมีความโมโหมาก เป็นคนขี้ตระหนี่ มีความหลงตัวว่าเราเก่งกว่าเขา แล้วเราลองมองดูซิว่า เราโง่หรือเราฉลาด ถ้าเราฉลาดเราก็เอาสิ่งเหล่านั้นมาพิจารณา แล้วก็หาวิถีทางที่จะเอาชนะตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลงให้ได้

เมื่อเราชนะโลภ โกรธ หลงได้แล้ว เราก็มองดูตัวเราเองว่า การปฏิบัติของเรานั้นดีขึ้นหรือแย่ลง ถ้าแย่ลงก็ให้รู้ตัวว่าแย่ ถ้าดีขึ้นจากการปฏิบัติ คนรอบข้างบอกว่าเราดีขึ้น ก็แสดงว่าเราดีขึ้นจริงๆ แล้วก็ให้มองตัวเราเองว่าโกรธน้อยลงไหม หลงในกามตัณหาน้อยลงไหม

ให้เราพิจารณาตัวเองของเรา ว่าดีแค่ไหน ชั่วแค่ไหน ไม่มีใครจะรู้เท่ากับตัวของเราเอง ว่าเราจะดีจะชั่วอยู่ที่ตัวของเรา ไม่ใช่อยู่ที่บุคคลอื่น

ความเป็นจริงกับสิ่งปรารถนา

คนส่วนใหญ่ไม่ชอบอยู่กับความเป็นจริง แต่ชอบอยู่กับความปรารถนาหรือความต้องการของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าว จึงนำความทุกข์มาให้โดยไม่รู้ตัว

การอยู่กับความปรารถนาหรือความต้องการคืออะไร

แต่ละวันเรามักจะคิดอยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้มากมายต่างๆ นานา จนเป็นความเคยชินหรือเป็นพฤติกรรมของจิต เช่น เมื่อขับรถ

หรือนั่งรถไปบนท้องถนนก็ไม่อยากให้รถติด ไม่อยากเจอสัญญาณไฟแดง ไม่อยากจะโดนคันอื่นมาตัดหน้า อยากให้ถึงที่หมายเร็วๆ เหล่านี้ล้วนแต่อยู่กับความต้องการของตนเอง ถ้าเราเจอรถติด เจอสัญญาณไฟแดง เจอรถคันอื่นปาดหน้า ไปถึงที่หมายช้ากว่ากำหนด ก็เกิดความรู้สึกหงุดหงิด เครียดหรือโกรธ อาการเหล่านี้คือความทุกข์

หากอยู่กับความเป็นจริงจะอยู่อย่างไร

อยู่อย่างรู้เห็นตามความเป็นจริง นั่นคือเมื่อเจอรถติดก็รู้และยอมรับว่ารถติด ต่อให้คิดอย่างไรรถก็ยังติดตามเหตุของมัน เมื่อเจอสัญญาณไฟแดง ก็รู้และยอมรับความเป็นจริงว่า กำลังติดไฟแดง หากยังไม่เปลี่ยนเป็นไฟเขียว ต่อให้คิดจนตายก็ยังติดไฟแดงอยู่นั่นเอง เมื่อมีรถคันอื่นปาดหน้าก็รู้ว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นแล้วผ่านพ้นไปแล้ว ต่อให้โกรธหรือด่าแช่งชักหักกระดูกผู้ขับรถปาดหน้าอย่างไร ก็แก้ไขเหตุการณ์นั้นไม่ได้ เมื่อรถติดไปไม่ทันเวลา ก็ยอมรับความเป็นจริงว่า

ไปไม่ทันเวลา จะคิดขุ่นเคืองโทษสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ไปไม่ทันเวลาอย่างไร ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้

การอยู่กับความเป็นจริงและยอมรับความเป็นจริงจึงทำให้เครียด ไม่ต้องทุกข์ แต่ไม่ใช่ว่าจะยอมจำนนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น หากรู้ว่าเส้นทางที่จะไปรถติด ก็เผื่อเวลาเดินทางให้มากขึ้น หรือไปเส้นทางอื่นที่รถไม่ติด แต่ถ้ารถยังติดก็ยอมรับความเป็นจริง ปรับเปลี่ยนแก้ปัญหาไปเรื่อยๆ

มีความต้องการมากมายหลายอย่างที่คนปรารถนาแต่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น การอยู่กันในครอบครัวหรือที่ทำงาน ที่มักจะมีความเห็นแตกต่างกันอยู่เสมอ ทำให้คู่กรณีรู้สึกขัดใจ บางครั้งก็ขยายเป็นความขัดแย้งหรือโต้แย้งปะทะคารมกัน กลายเป็นความเครียด ความทุกข์ ในที่ทำงานยังดีหน่อยเรายังมีสถานะในองค์กร มีสายการบังคับบัญชา และมีระเบียบวินัยเป็นตัวกำหนด แม้จะมีความเห็นที่แตกต่างกัน ผู้ใต้บังคับบัญชามักจะยอมผู้บังคับบัญชาอยู่เสมอ หรือ

หากอยู่ในสถานะที่ใกล้เคียงกันก็จะมีความเกรงใจ ยอมรับความเห็นที่แตกต่างโดยไม่แตกแยก

ส่วนในครอบครัวนั้นหาได้เป็นดังในองค์กรไม่ ความชินชาในพฤติกรรมของสามี ครอบครัว ทำให้ขาดความเกรงใจ จึงโต้แย้งกันเกิดขึ้น

ความต้องการของคนนั้นก็คืออยากให้สิ่งต่างๆ ที่ตนปรารถนาได้ดั่งใจ และให้สิ่งที่ตนพึงพอใจในสิ่งที่ตนได้ มี เป็น อยู่ในสถานะเดิมไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ตนไม่ปรารถนา ซึ่งเป็นความต้องการฝืนธรรมชาติ

ความจริงตามกฎธรรมชาติก็คือ พูดให้ฟังหลายครั้งแล้วว่า

สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า **อนิจจัง**

สิ่งที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความขัดแย้งกดดันกันขึ้นคือ **ทุกขัง**

ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่ใครปรารถนาได้ เพราะไม่เคยเป็นตัวตนและเป็นใครจริงคือ **อนัตตา**

ความเห็นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นของของตนนั้นเป็นตามที่ชาวโลกบัญญัติกันขึ้นมา ซึ่งเราก็ต้องยอมรับเมื่อกฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้ ทุกคนจึงมีชีวิตอยู่บนความแน่นอนและไม่สามารถบังคับบัญชาสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นได้

ถ้ามีผู้แย้งว่า มีตั้งหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตที่ตนได้ดังปรารถนา และบังคับบัญชาบางสิ่งบางอย่างนั้นได้ดังใจ ความเห็นเช่นนี้มีส่วนถูกและผิด ทั้งนี้เพราะทุกชีวิตมิได้อยู่โดดเดี่ยวลำพัง หากแต่มีความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ มากมาย ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต และทุกสรรพสิ่งต่างก็มีความเกิดดับไม่คงที่

เมื่อเราพิจารณาการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น ก็จะมีผู้สนับสนุนช่วยให้การกระทำได้รับความสำเร็จด้วยดี หรือได้ผลเกินที่คาดหวัง

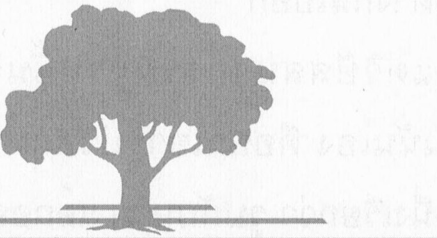
แต่ถ้าเป็นโทษ เป็นภัยต่อผู้อื่น ก็จะมีผู้ต่อต้าน ทำให้มีอุปสรรคยากที่จะประสบความสำเร็จ

อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะสมหวังคือความสุข หรือผิดหวังคือความทุกข์ แต่สิ่งดังกล่าวก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยไม่คงที่

ด้วยเหตุนี้สุขทุกข์จึงเป็นของชั่วคราว ยามมีสุขก็อย่าประมาท ครั้นมีทุกข์ก็อย่าท้อถอย เพราะสิ่งที่ได้มีเป็นล้วนแต่เป็นของชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่ของเราที่แท้จริง

จงพยายามคิดมองให้เห็นในสัจธรรมในความเป็นจริง ว่าคนเราเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่ตัวตนของเรา

ใช้ปัญญาพิจารณาในแต่ละวัน อ๋อ! เราเห็นกันทุกวันก็เพื่อนร่วมทำงาน อ๋อ! เราเห็นกันทุกวันก็ผู้บังคับบัญชาเรา ถ้าวันไหนอารมณ์ไม่ดีโกรธมันก็จะเครียดกันไปทั้งหมดทุกคน แต่วันไหนถ้าเราไม่โกรธ ยิ้มแย้มแจ่มใส ลูกน้องก็จะพลอยยิ้มแย้มแจ่มใสไปกับเรา อารมณ์นี้ขอให้เราทำให้ได้



นิมิตของวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานนั้น แปลว่า อุบายทำให้เกิดความรู้ ความเห็นในทางใจ คือเห็นคติธรรมดาของรูปธรรมหนึ่ง นามธรรมหนึ่ง ที่แยกออกเป็นขันธ์ ๕ รู้เห็นเป็นสภาวธรรมเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นนิมิตของวิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าจะพูดถึงวิปัสสนาแล้ว ทำไมเราจึงกล่าวกันถึงรูปกรรมฐานและขันธ์ ๕ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอีก เพราะในสมถกรรมฐานก็เห็นกล่าวแล้ว มีคำอรรถาธิบายว่า

เป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน นั่นก็อยู่ในรูปของกรรมฐาน อรูปกรรมฐานนั้นก็จริงอยู่ แต่ความรู้ความเข้าใจละเอียดต่างกันไปอีก

แต่วิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ยกเอาวัตถุอันเดียวกันนั่นเอง คือยกเอารูปวัตถุหนึ่ง อรูปวัตถุหนึ่ง โวหารหนึ่งเรียกว่า รูปกับนาม แยกออกไป เรียกว่าขันธ์ ๕ นั้น ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยังไม่แจ่มแจ้งชัดเจน เป็นการทำจิตใจให้สงบ พอเป็นบาทแห่งวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ถ้าเข้าถึงวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ความรู้ ความเห็นในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขันธ์ทั้ง ๕ นั้นแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นอีก

เปรียบโวหารหนึ่งว่า ความรู้ความเห็นนั้นเปรียบเสมือนบุรุษตัดต้นไม้ล้มลงแล้ว แต่ยังมิไม้จุดเผาด้วยไฟ

ส่วนความรู้ความเห็นของวิปัสสนานั้นเปรียบเสมือนบุรุษนั้นตัดต้นไม้ล้มลงแล้วจุดเผาด้วยไฟ ความ

โล่งเตียนของป่านั้นจะเห็นผิดกันมากทีเดียว หากเป็นป่าอันเดียวกันนั่นเอง

ฉันใดก็ฉันนั้น ความรู้ความเห็นของสมถะกับความรู้ความเห็นของวิปัสสนาย่อมต่างกัน ฉะนั้น การที่เจริญวิปัสสนานั้นคือ แยกขันธ์ ๕ ออกเป็นกองๆ ก่อนคือรูปขันธ์หนึ่ง เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เมื่อแยกเช่นนี้แล้ว เพ่งพิจารณารูปทั้งปวงที่ปรากฏในจักขุทวารคือ ตา ว่ารูปทั้งหลาย อตีตังวา รูปที่ล่วงไปแล้วแต่ก่อนนั้น นับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของแม่ที่ยังเป็นกาละอยู่ครั้งหนึ่ง รูปอันบังเกิดสืบไปเบื้องหน้าจนแตกดับหนึ่ง รูปอันนั้นบังเกิดในปัจจุบันที่เฉพาะหน้านี้หนึ่ง รูปที่บังเกิดในตา หู จมูก ลิ้น กายนี่อีกหนึ่งและรูปออกไปจาก ตา หู จมูก ลิ้น กายของตนนั้นคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งที่ปรากฏเหล่านี้ล่วงแล้วและยังไม่ถึง และปัจจุบันนี้ให้เพ่งพิจารณาลงไปในจุดเดียวกันเป็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณญาณโดย ๓ กาลคือ รูปทั้งหลายที่ล่วงแล้วนั้น รูปทั้งหลายนั้นย่อมเป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเกิดขึ้นแล้วย่อมฉิบหายไปนั่นเองเป็นธรรมดา ไม่เป็นแก่นสารอะไร ปรากฏขึ้นแล้วครู่หนึ่งขณะหนึ่งแล้วดับไป ย่อมไม่สมปรารถนาของผู้ต้องการเลย ในรูปขันธ์นี้เป็นไปเสมอหน้ากันทุกจำพวก นี่วาระของรูปเวทนา

ความเสวยอารมณ์นั้นแยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. เวทนานอกที่เกิดขึ้นจากตากับรูปกระทบกัน หูกับเสียงกระทบกัน จมูกกับกลิ่นกระทบกัน โผฏฐัพพะรู้เย็นและร้อนกระทบกาย เหล่านี้เป็นเวทนานอก

แต่ถ้าจิตเป็นโสมนัส คือมีความยินดี เกิดสุขเวทนา คือรู้สึกในทางใจนี่หนึ่ง

ถ้าจิตไม่ชอบมีโทมนัส คือความโกรธเกิดขึ้นย่อมเสวยทุกข์แห่งเวทนา มันรู้สึกในทางใจนี่หนึ่ง

ถ้าจิตไม่ยินดีไม่ยินร้ายย่อมเกิดอุเบกขาเวทนารู้สึกเฉยๆ ในทางใจนี่หนึ่ง

รวมความว่าเวทนาในนั้นได้แก่ จิตที่เสวยอารมณ์ ๓ อย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เพราะความรู้สึกเหล่านี้ย่อมมีอยู่ในจิต เวทนา ๒ ประเภทนี้ล่วงไปแล้วก็ตาม ยังไม่ถึงก็ตาม ปัจจุบันเฉพาะหน้าก็ตาม ให้เราเพ่งไปจุดเดียวกันคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เกิดขึ้นแล้วย่อมฉิบหายไปเป็นธรรมดา

๒. สัญญาคือ ความจำได้หมายรู้นั้น แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือความจำภายนอกหนึ่ง ความจำภายในหนึ่ง

ความจำภายนอกนั้นคือ จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ได้ในเวลาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัส โผฏฐัพพะกระทบกาย ธรรมารมณ์ที่เกิดจากใจนี่ประเภทหนึ่ง

ความจำภายในคือ ความรู้สึกในตัว นี่คืออารมณ์สุขนะ นี่ทุกข์นะ นี่วางเฉยนะ ธรรมเหล่านี้ย่อมรู้ได้ในทางใจ จึงเรียกว่าสัญญาภายใน

เมื่อรู้เช่นนี้แล้วให้พิจารณาทั้ง ๓ กาล คือ อดีตที่ล่วงมาแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง อยู่กับปัจจุบันที่ปรากฏเฉพาะหน้าก็ตาม ภายนอกก็ตาม ภายในก็ตาม ให้เพ่งลงไปเป็นจุดเดียวกัน คืออนิจจัง ทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดาของเรา

สังขาร

สังขาร คือความปรุงแต่ง เราต้องเข้าใจว่าสังขารคือความปรุงแต่งนั้น แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ

สังขารที่ไม่มีใจครองนั้น ได้แก่ พวกต้นไม้และภูเขาอันธรรมชาติแต่งขึ้นเอง

ส่วนสังขารที่มีใจครองนั้น ได้แก่ มนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน

สังขารที่มีใจครองแยกออกเป็น ๒ ประเภท ภายนอกหนึ่ง ภายในหนึ่ง

ภายนอกนั้นหมายเอามหาภูตรูปทั้ง ๔ ที่ประชุมกันเข้าเรียกว่า กาย อันธรรมชาติแต่งขึ้นคือกรรมนี่หนึ่ง

ภายในนั้นหมายเอาจิตสังขาร คือนามธรรม

ความคิดปรุงแต่งในทางใจมี ๓ อย่างก็คือ

- คิดปรุงแต่งในทางที่ดี
- คิดปรุงแต่งในทางที่ชั่ว
- คิดปรุงแต่งในทางที่ไม่ดีไม่ชั่ว

ให้เราเพ่งลงไปทั้ง ๓ กาลว่า สิ่งทั้งหลายล่วงไปแล้วก็ตาม ยังไม่มาถึงก็ตาม หรือปรากฏในเฉพาะหน้าก็ตาม ภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม ให้เราเพ่งพิจารณาจุดเดียวเป็นไตรลักษณะว่า " อนิจจา วต สังขารา อุปปาทวยธัมมิโน อุปปัชชิตวา นิรุชชันติ" ที่เวลาพระชักผ้าบังสุกุลเวลาเราตายแล้ว ก็แปลว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ เพราะมีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปย่อมเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้นนี้ วาระที่ ๔ คือวิญญาณ

วิญญาณคือความรู้ ความรู้แจ้งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ ภายในหนึ่ง ภายนอกหนึ่ง

ภายในนั่นก็คือ รู้แจ้งว่านี่สุขเวทนา นี่ทุกขเวทนา นี่อุเบกขาเวทนา ที่รู้สึกปรากฏขึ้นทางใจ

ส่วนภายนอกคือ รู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในเมื่อมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเย็นและร้อนมากระทบกายแล้ว จิตเกิดความยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง เฉยบ้าง เรียกว่าธรรมารมณ์

วิญญาณทั้งหลายเหล่านี้ ให้เราเพ่งพิจารณาตกอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่สามารถที่จะเอาคืนได้ นับตั้งแต่เราปฏิสนธิ วิญญาณก็ก่อเกิด เมื่อวิญญาณก่อเกิดนั้นก็ตาม อนาคตที่ยังมาไม่ถึงก็ตาม ปัจจุบันหรือปรากฏเฉพาะหน้าก็ตาม ภายนอกก็ตาม ภายในก็ตาม ย่อมเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น เพราะมันไม่มั่นคงถาวรอะไรเลย

เมื่อเราพิจารณาจนแจ่มแจ้งโดยอาการหนึ่ง เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา เป็นหนทางแห่งมรรคผล

นิพพานนี่แหละ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานก็ดี ย่อมมีความรู้สึก ความเข้าใจต่างกัน แต่เป็นวัตถุอันเดียวกันนั่นเอง

ถ้าหากเรามองใครต้องการพ้นทุกข์จริง แล้วจงศึกษาขันธ์ ๕ ของตนให้เป็นสมถวิปัสสนาบ้าง เราจะสำคัญว่าเรารู้แล้ว สิ่งนี้รู้แล้วก็จริง แต่ยังละไม่ได้ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็คงเป็นคนยังไม่รู้อยู่นั่นเอง สิ่งที่ว่าตัวเองนั้นรู้ สิ่งไม่รู้ว่าจิตกลับกลอกหลอกตนอยู่เสมอ ความรู้ชั้นจำตามสัญญายังไม่เที่ยง อาจเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นได้ รู้ชั้นนั้นคนนอกศาสนาเขาก็อาจรู้ได้ เช่น อ่านหนังสือฟังธรรมะก็รู้ได้ เหตุนั้นผู้ต้องการรู้จริงๆ แล้ว จงรีบเพ่งความรู้หยั่งลงในที่ขันธ์ ๕ ให้รู้แจ้งเห็นจริงถึงจะละได้ ถึงจะเป็นนักศาสนาที่แท้จริง แล้วก็เป็นผู้ปฏิบัติธรรม เป็นผู้รู้ตัวเองว่าศึกษาอารมณ์ตัวเองอยู่เสมอ

คนเราเกิดมาถ้าไม่ศึกษาธรรมะ ไม่เคยฟังธรรม ไม่เคยเข้าวัดเข้าวา ไม่เคยปฏิบัติอะไรกับเขาเลย ประดุจหนึ่งว่าเหมือนสัตว์เดรัจฉาน เพราะสัตว์

เดรัจฉานนั้นก็ไม่ได้ศึกษาธรรมะ ไม่ได้เข้าฟังธรรมะ เปรียบประดุจว่าคนเหล่านี้เหมือนสัตว์เดรัจฉาน เพราะไม่ต้องการสิ่งที่จะให้พ้นทุกข์ อยากจมอยู่กับกองทุกข์ แล้วก็บ่นว่า ทุกข์ ทุกข์ แต่เขามีทางออกจากทุกข์ได้ แต่คนเหล่านี้กลับไม่เอา พระไตรลักษณ์เป็นที่พึ่ง คือพระพุทธ พระธรรม กลับไปบนบานตามต้นไม้บ้าง ตามสิ่งที่ไม่สมควรบ้าง ไปบนบานศาลกล่าว นี่เขาเรียกคนทำบุญนอกศาสนา เพราะศาสนาให้เชื่อเรื่องกรรม คือกรรมดีและกรรมชั่วที่ตัวเองเคยสะสมมาแล้วในอดีตและปัจจุบัน

เมื่อเราเป็นผู้รู้ในทางธรรมแล้ว ก็ขอให้เราปฏิบัติเรื่อยๆ ไป สักวันหนึ่งความปรารถนาของเราก็คงสมความปรารถนาดังใจที่เราตั้งเอาไว้ เราต้องมีปณิธานคือความตั้งใจว่าจะให้สำเร็จมรรคผล นิพพานให้ได้ เราจงพยายามอย่าให้กิเลสมาอยู่เหนือเรา เราจงอยู่เหนือกิเลส

เขาถึงบอกว่า "คนเมืองบนคนขี่ช้าง คนเมืองล่างช้างขี่คน" เพราะฉะนั้นแล้ว เราต้องขี่ช้างให้ได้ อย่าให้ช้างมาขี่เรา อย่าให้กิเลสทั้งหลาย อันมีราคะ โทสะ โมหะทั้งหลายเหล่านั้นมาข่มมาอยู่เหนืออารมณ์เราให้ได้

เราพยายามรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า คือ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น มองไปทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนของเรา เราอย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษ

ให้เราระลึกถึงบุญคือความดี ว่าวันหนึ่งนั้นเราต้องทำความดีให้ได้สักหนึ่งชั่วโมง คำว่า "ทำความดีหนึ่งชั่วโมง" นั้นอาจจะรักษาศีล ๕ หนึ่งชั่วโมง ไม่จำเป็นต้องภาวนาหนึ่งชั่วโมง ให้ทำดี คิดดี พูดดีให้ได้ แล้วเราก็จะเป็นผู้ชนะใจตัวเราเอง

สังโยชน์ ๓ ที่พระโสดาบันละได้

สังโยชน์ ๓ ที่พระโสดาบันละได้นั้นคืออะไรบ้าง

๑. สักกายทิฏฐิ คือถอนความคิดเห็นผิดอันเป็นเหตุให้เข้ายึดถือในรูป คือสกลกายนั้นว่าเป็นตัวเป็นตนออกเสียได้

๒. วิจิกิจฉา ถอนความสงสัยลังเลใจในนามรูปและสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ได้แล้ว ใครจะมาคัดค้านว่าความตรัสรู้ไม่มี ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญาไม่ได้ถึงมรรค ผล นิพพานเลย มีใครมากล่าวตู่

เช่นนี้ ปัญญาของพระโสดาบันเห็นแน่แล้ว พระโสดาบันมิได้เชื่อคำเช่นนั้น คือเป็นผู้มีความเห็นเป็นอกาลิโก คือมรรค ผลไม่มีกาล ปัจจัตตังรู้ได้เฉพาะตัวอย่างเดียว เชื่อแน่ไม่สงสัย มีความรู้มั่นไม่เหลวไหล

๓. สีลัพพตปรามาส ถอนความเชื่ออันศักดิ์สิทธิ์แห่งนามรูปภายนอกและภายใน ไม่ลูบคลำสีลัพพตปรามาสของตนอีก คือกิริยามารยาททำอะไรย่อมรู้เห็นและมีผลเสมอ มิได้ทำด้วยความมืด เพราะเป็นผู้เชื่อเรื่องกรรมการกระทำของตนเป็นใหญ่ด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่ตนทำนี้ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อมั่นต่อคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่ปรากฏในตน ไม่ลูบคลำในศีลของตนอีกต่อไป จะเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ มิได้เศร้าหมอง ตัดสังโยชน์ ๓ ด้วยสมาธิศีล สมาธิปัญญาที่ กาย วาจา ใจดับลง ที่รูปนามเป็นมรรคสมังคี รวบรวมลงแล้วทำการเพ่งพิจารณาไปๆ มาๆ ด้วยกำลังของปัญญา

ก็คือเปรียบเหมือนเราเดินทางอยู่ หาบคานอยู่ จิตขณะหนึ่งเรียกว่า อนุโลม จิตขณะสองเรียกว่า ปฏิโลม

คือการเพ่งอยู่ในความเกิดและความดับก็จะรู้ได้ว่า สิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับก็มีอยู่ในรูปนามนี่เอง รู้ด้วยวิปัสสนาปัญญาของพระโสดาบันเรียกว่า ปัตติมรรค คือจิตที่อยู่ในนามรูปสองรอบบ้าง สามรอบบ้าง ตามกำลังของวิปัสสนา ปัญญาของตัวเราเอง นามรูปหากดับทำลายขณะนั้น โคตรภูญาณบังเกิดแลเห็นธรรมที่ไม่เกิด ไม่ดับมีอยู่ในตนนั่นแล คือช่องพระนิพพาน รู้เห็นชัดเจนด้วยอำนาจปัญญาแห่งตน เป็นโสดาบันปัตติผลครั้งแรกเป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา สังโยชน์ดับสนิทโดยสมุจเฉทปหาน เป็นผู้เห็นทุกข์ เห็นโทษแห่งกรรมชั่วอันเป็นเหตุแห่งอบายภูมิ ๔ คือกลัวอบายภูมิ ๔ มีนรก เป็นต้นเป็นผู้พ้นได้แล้ว เป็นผู้หายใจได้สะดวกแล้ว เป็นผู้ได้แก้วรัตนะ มีโลกุตตรปัญญา ปรากฏพระนิพพานแน่แล้วเหมือนกับมนุษย์แลเห็นปราสาททองในทางไกล แต่ยังไปไม่ถึง ย่อมคำนึงเป็นอารมณ์อยู่เสมอ

พระโสดาบันนี้เดินทางล่วงไปแล้ว ๓ โยชน์ ยังเหลืออีก ๗ โยชน์เท่านั้น พระองค์นี้ใครได้รู้ได้เห็นได้

บำรุงและได้นั่งใกล้แล้ว จะเป็นโชคลาภอันยิ่งใหญ่ เพราะว่าพระโสดาบันนั้น อริยบุคคลในศาสนามี ๓ จำพวก

พวกที่หนึ่ง มีความเกิดอีกครั้งเดียว

พวกที่สอง มีความเกิดอีกสามครั้งหรือสี่ครั้ง

พวกที่สาม มีความเกิดขึ้นอีกไม่เกินเจ็ดครั้ง

ทำไมจึงจัดเป็น ๓ จำพวกนั้น ที่จัดเป็น ๓ จำพวกนั้นก็คือ จริตที่เป็นเองในบุคคลนั้นๆ เป็นเครื่องจำแนกความประพฤติของตน

จำพวกแรกนั้นเป็นพวกโทสะจริต เจริญสมถะน้อย เจริญวิปัสสนามาก ตรัสรู้เร็ว วิชชาโลกีย์น้อย

จำพวกสองราคะจริต เจริญสมถะและวิปัสสนาเท่ากัน ตรัสรู้พอปานกลาง วิชชาโลกีย์ก็ได้พอสมควร

จำพวกสามโมหะจริต เจริญสมถะมากแก่กล้าทางฌาณ แล้วจึงเจริญวิปัสสนาได้ตรัสรู้ช้ามาก วิชามาก

เช่น วิชา ๓ อภิญญา ๖ ปฏิสัมปทา ๔ เมื่อถึงแก่ธรรมขั้นสูงสุดแล้ว ย่อมได้รู้ครบบริบูรณ์

แต่จริต ๓ นี้ ถ้าว่ามีในตนของตนคนเดียว ทำไมจึงมาแยกในตอนนี้ คือในความรู้จริงนั้น เช่นบางคราวราคะเป็นเหตุ บางคราวโทสะเป็นเหตุ บางคราวโมหะเป็นเหตุ แล้วได้กำหนดรู้เห็นนั้นๆ ก็ได้รู้ตามความเป็นจริงต่อเรื่องที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ของเรา

เมื่ออารมณ์ของเราเกิดขึ้นในสิ่งใดก็แล้วแต่ให้เรารู้เท่าทัน จะเป็นราคะกิเลส โทสะกิเลส โมหะกิเลส หรืออะไรก็แล้วแต่ ถ้าเราเป็นผู้รู้เท่าทันและพยายามดับมันให้ได้ โดยเอาสีลัพพตปรามาสมาดับกิเลสอย่างหยาบๆ อันมีราคะ โทสะ โมหะ โลภะ อย่างนี้เป็นต้น

ขอให้เราคำนึงนึกถึงว่าชาตินี้เราจะต้องเป็นพระโสดาบันให้ได้ เพราะว่าถ้าชาตินี้เราเป็นพระโสดาบันไม่ได้ เราอาจจะตกในนรก ในอบายภูมิทั้ง ๔ แต่ถ้าเราปฏิบัติดี สวดมนต์ ภาวนา มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

สิ่งที่เคยสอนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะสอนตั้งแต่ต้นจนถึงวันนี้ ก็คือให้พิจารณาตกอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนของเรา ความไม่มีอะไรเป็นของเรา มีแต่กรรมเท่านั้นเป็นของเรา

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ถ้าสรุปลงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแต่กรรม มันมีกรรมดีและกรรมชั่วเป็นหนทาง แต่เมื่อเรามีกรรมแล้ว เราก็สามารถลิขิตกรรมนั้นได้

คำว่า "ลิขิตกรรมนั้นได้" ก็คือ เราได้ปฏิบัติสวดมนต์ รักษาศีล เจริญภาวนาได้ ชื่อได้ว่าเราได้เข้าถึงกระแสเริ่มต้นเข้าทางแห่งพระนิพพาน เหมือนที่พูดไปแล้วว่า เหมือนมนุษย์เห็นปราสาททองแต่ยังเดินไปไม่ถึง ถ้าเราหมั่นเดินเรื่อยๆ เราก็จะพบแต่ความสำเร็จ มีความรู้ มีปัญญา รู้รอบคอบอย่างแท้จริงจากการเจริญกรรมฐานวิปัสสนา

ให้ยึดหลักเมตตา

เมื่อเราสวดว่า "เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ" ถ้าเราแปลเนื้อความ พระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสว่า "ดูก่อนพระภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ ความหลุดพ้นอันวิเศษจากการพยาบาทและเวรภัย ด้วยอำนาจแห่งจิตเมตตาที่บุคคลต้องซ่องเสพแล้วโดยชอบ กระทำให้เกิดมีขึ้นแก่ตนและกระทำให้มากขึ้น ทำกระแสจิตเดิมเหมือนญาณที่ให้สำเร็จไปในสถานที่ต้องการ ทำให้เป็นวัตถุแล้วมิได้

หยุดยั้งแห่งการทำจิต และสะสม ปรารภให้สม่ำเสมอ บุคคลผู้นั้นย่อมได้รับความเย็นใจทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี ให้มีเมตตาอยู่ทุกเมื่อ ย่อมเป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ดังกล่าว ถ้าใครเจริญเมตตาอยู่เป็นนิจ ย่อมมีอำนาจอาจทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความเย็นใจจากบุคคลที่มีเมตตาจิตนั้น”

ด้วยเหตุนั้นผู้ทำสมาธิจำเป็นอย่างมากที่จะต้องทำให้มีขึ้น พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ เพราะว่าบางทีเราเจริญแต่โทสะจริต แต่ในที่นี้จะเป็นจริตอะไรก็ตามเราจำจะต้องทำก่อน ถ้าเรามีโทสะจริตอยู่มากยิ่งสะดวกในการทำสมาธิจิต พรหมวิหารนี้นัยหนึ่งท่านเรียกว่า พรหมสี่หรือกำแพงสี่ทิศ เป็นเครื่องล้อมจิตโดยรอบ ถ้าใครทำให้มีขึ้นแล้ว จิตดวงนั้นย่อมไม่มีภัยเลย

ถ้าจะพูดถึงการบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุแล้วก็ดีมาก เป็นต้นว่าทำทานด้วยเมตตาจิต รักษาศีลด้วยเมตตาจิต เมื่อทำได้เช่นนี้ย่อมได้รับกุศลอันแรงกล้า

เมตตาจิตนี้เปรียบประดุจหนึ่งว่า เม็ดฝนที่สะอาดบริสุทธิ์ตกมาจากท้องฟ้า แล้วย่อมให้ผลแก่รุกข

ชาติงอกงาม ชื่นแช่มเต็มที่ และเป็นที่ต้องการของมนุษย์ทุกเหล่า

เหตุนั้นผู้ปฏิบัติหรือนักบุญทั้งหลาย ควรตรวจดูจิตของตนเสมอว่า เรามีเมตตาจิตหรือไม่ เพื่อจะได้บำเพ็ญให้ดีขึ้น ทั้งทางกาย วจี มโน ให้ถูกทางแห่งความสุขต่อไป

เมตตานี้สำคัญอยู่ที่ใจ ถ้าจิตไม่มีเมตตาแล้ว รักษากายวาจาก็ได้ยาก

ถ้าหากจิตประกอบด้วยเมตตาจริงๆ แล้ว ความเศร้าหมองย่อมไม่มีแก่กายและวาจา ความเศร้าหมองทางกาย ทางวาจา กายวาจาเขาย่อมไม่รับ จิตเป็นผู้จะรับเอาทั้งผลดีและชั่วทั้งหลาย

เมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อเราทำสมาธิอบรมจิตเพื่อเป็นสมาธิโดยลำดับ โดยต้องการแผ่เมตตาไปทั่วอนันตจักรวาล ไม่เลือกแม้ว่าญาติพี่น้องของเรา ไม่เลือกว่าเป็นสัตว์ผู้ใดก็แล้วแต่ เราแผ่เมตตาไปทั่วหมื่นจักรวาล

ในสมัยพุทธกาลที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงสำเร็จเป็นพระอนุตตรสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์รู้จักนิพพาน รู้ทางเข้านิพพาน รู้ทางพ้นทุกข์ พระองค์ทรงนั่งเสวยวิมุตติสุขอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ๗ วัน โดยฝนตกบ้าง แดดส่องบ้าง ท่านไม่เคยออกจากสมาธิ ก็มีพราหมณ์ผู้หนึ่งเดินผ่านมา ก็เห็นพระพุทธเจ้านั่งเปียกฝนอยู่จึงไปถามว่า "ท่านทำไมจึงมานั่งเปียกฝนนั่งตากแดด"

พระพุทธเจ้าตรัสถามพราหมณ์ผู้นั้นว่า "พราหมณ์เธอว่าใครมีความสุขที่สุด"

พราหมณ์ตอบว่า "พระราชามีความสุขที่สุด เพราะพระราชามีความเป็นอยู่ที่ดี มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสกับรูป รส เสียง กลิ่น โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่ดี พระราชาจึงเป็นผู้มีความสุขที่สุด"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ดูก่อนพราหมณ์ ท่านพูดเช่นนั้นแล้ว ถามว่าพระราชานี้มีความเสื่อมไปไหม มีความแก่ลงไหม มีความเจ็บลงไหม"

พราหมณ์ตอบว่า "มีความแก่ มีความเจ็บ มีความป่วยเป็นธรรมดาพระพุทธเจ้าค่ะ"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พราหมณ์ที่เรามานั่งเสวยวิมุตติสุขนี้ เพราะจิตของเรานั้นตั้งมั่นตั้งอยู่แต่ในความสุขไม่มีความทุกข์ใดๆ มาเจือปน เราข้ามภพชาติได้แล้ว เราไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ เราข้ามพ้นสิ่งนี้ได้ทั้งหมดแล้ว เราเข้าถึงวิมุตติคือความหลุดพ้น"

เมื่อพราหมณ์ได้ฟังธรรมแค่นี้ ก็สำเร็จเป็นพระโสดาบันทันที เพราะพราหมณ์ได้น้อมจิตตาม พราหมณ์นั้นได้สะสมบารมีมามากแล้ว เมื่อได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้านิดเดียว เลยได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

อย่างพวกเรานี้ที่ไม่สำเร็จพระโสดาบัน คือไม่จริงจังต่อการปฏิบัติ และไม่รู้จักแก้ไขตัวเองให้ถูกต้องตามหลักธรรม ไม่รู้จักการใช้ปัญญาเข้าพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหลายย่อมตั้งอยู่และดับไปอย่างแน่นอน ไม่มีอะไรเที่ยงแท้เป็นธรรมดาของโลก

โลกนี้เราเกิดมาทำไม โลกนี้เราเกิดมาสร้างสะสมบารมี สร้างกุศลให้มันเต็มเผื่อว่าจะได้เข้าถึงพระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ ถ้ายังไม่ถึงอรหันต์เราสร้างสะสมไว้มากๆ บุญกุศลทั้งหลายก็จะพาเราไปเกิดจุติในทางที่ดี หรือจะพบพระศรีอริยเมตตัยได้ฟังธรรมเพียงบาทกระทู้เดียว ก็สามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้

เพราะฉะนั้นบุญเล็กบุญน้อยอย่าประมาท ให้เราใคร่ครวญแล้วก็ทำบุญให้เกิดขึ้นกับใจ ให้ใจเราผ่องใสสดชื่นทั้งวัน สดชื่นตลอดเวลา โดยยึดหลักเมตตาเจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ ยึดหลักเมตตานี้เข้ามาใส่ตัวเอง มีความเมตตาต่อผู้อื่น มีความเมตตาแก่ตัวเอง สงสารผู้อื่นสงสารตัวเองพร้อมกันในขณะนั้น จะทำให้เราเป็นผู้รู้จักทุกข์ รู้จักคำว่า “เมตตา” แล้วเราเอาเมตตาเข้ามาบ่อยๆ โทสะจริตของเราก็จะหายไปเอง โดยอัตโนมัติของการกระทำด้วยจิตของเรานี่เอง

สติกับสมาธิ

สติกับสมาธิต่างกันอย่างไร

เหมือนเราเลี้ยงวัวไว้หนึ่งตัว วัวของเราชอบเดินเพ่นพ่านออกไปกินข้าว หรือกินผักของคนอื่นเขา เราจึงต้องเอาเชือกมามัดมันไว้กับหลัก เมื่อถูกล่ามไว้กับหลักแล้ว วัวก็ไปไหนไม่ได้ อย่างมากก็แค่เดินวนไปรอบๆ หลัก แล้วในที่สุดมันก็จะนอนนิ่งไม่ไปไหน อุปมาอุปมัย

วัวนั้นเปรียบได้กับจิต

อาการที่วัวนอนนิ่งเปรียบได้กับสมาธิ

ส่วนเชือกเปรียบเหมือนสติ

จิตจะอยู่นิ่งได้ก็เพราะมันถูกเหนี่ยวไว้กับอารมณ์ หลักหรือเสาเปรียบเหมือนกับอารมณ์ ที่เราใช้ในการกำหนดเช่น ลมหายใจ หรือรู้ในอิริยาบถเคลื่อนไหว หรืออาจจะรู้ในงานที่เราทำอยู่ เช่น ล้างจาน อ่านหนังสือ กำลังคิดที่จะทำอะไรก็แล้วแต่ สติเป็นตัวเหนี่ยวจิตเอาไว้กับอารมณ์

ย้ำอีกครั้งว่า อารมณ์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงอารมณ์แห่งความรู้สึก

แต่หมายถึงสิ่งที่เราใช้เป็นเครื่องกำหนด หรือเป็นงานที่จะช่วยให้จิตจดจ่ออยู่ได้

ดังนั้น การตามลมหายใจก็ใช่ หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าเรามีสติ อย่างตอนเป็นพระเดินบิณฑบาตก็ต้องมีสติ หากจิตอยู่กับการบิณฑบาตไม่วอกแวกไปไหน เมื่อจิตเหนี่ยวอยู่กับอารมณ์หรือกับงานที่กำลังทำอยู่

ก็จะเกิดความแน่วแน่คือเป็นสมาธิขึ้นมา พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ **สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ**

หากเราทำอะไรก็ตามด้วยความมีสติ เช่น ขับรถอย่างมีสติ เดินอย่างมีสติ สมาธิก็จะเกิดขึ้นตามมาเป็นอัตโนมัติของมันเอง เมื่อเกิดสมาธิขึ้นก็จะเกิดความสุขน้อยๆ **เพราะว่าจิตที่ตั้งมั่นและสงบ จิตที่ไม่แส่ส่ายเป็นจิตที่มีความสุข**

ดังนั้น สติ สมาธิและสุข ล้วนเชื่อมโยงกัน

สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ แต่บางทีมีสมาธิแต่ไม่มีสติก็ได้

ทำไมถึงบอกว่ามีสมาธิแต่ไม่มีสติก็ได้ เช่น เวลาอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลงมีสมาธิมากจนลืมนอน เพราะมันเพลิดเพลินกับอารมณ์เหล่านั้น

บางวันในชีวิตของเรานั้น บางครั้งมีสมาธิมากจนลืมโน่นลืมนี่ เรียกได้ว่ามีสมาธิแต่ไม่มีสติ

สติทำหน้าที่เป็นตัวเตือน เวลาจิตจมลงไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้ามีแต่สมาธิก็จะลืมตัวได้ง่าย สติจะ

คอยเตือน ถ้าไม่มีสติก็จะลืมเช่น ลืมหลับลืมนอน ลืมว่านัดใครเอาไว้ หรือว่าลืมตัวก็มี เช่น กำลังขับรถอยู่แล้วเปิดเพลง เปิดธรรมะฟังไปด้วย ถ้าใจไปจดจ่ออยู่กับเสียงเพลง เสียงธรรมะจนเกิดเป็นสมาธิ บางครั้งก็ลืมไปว่ากำลังขับรถอยู่ ทำให้เรานั้นเสี่ยงกับอันตรายมาก บางทีเราก็พบว่า กำลังนั่งสมาธิอยู่จิตนิ่งสงบ พอมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นมา หรือมีเสียงฟ้าผ่าเราก็ตกใจทันที บางครั้งไม่ต้องถึงกับฟ้าผ่า แค่กิ่งไม้หักลงมากระทบหลังคาเกิดเสียงดังขึ้นมา เราก็ตกใจแล้ว อันนี้เรียกว่ามีสมาธิแต่ไม่มีสติ เป็นเรื่องธรรมดาที่พบกันบ่อย

ถ้าเรามีสติแล้วก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย โดยเฉพาะถ้าเราทำด้วยความรู้สึกที่สบายๆ ไม่ได้ทำด้วยความอยาก หรือทำด้วยอาการหน้าดำคร่ำเคร่ง ไม่ได้เพราะต้องการเอาชนะหรือทำด้วยการอยากจะควบคุมจิตให้ได้ ทั้งหมดนี้เรียกว่า "มิจฉาวายามะ" ก็ได้ ไม่ใช่ "สัมมาวายามะ" คือความเพียรชอบ

ความเพียรชอบนั้นให้เราปฏิบัติ ให้ทำเล่นๆ ไปก่อน ทำเล่นก็เหมือนทำจริง ทำไมถึงบอกทำเล่นเหมือนทำจริง เราฟังแล้วอาจจะไม่เข้าใจว่า ทำเล่นๆ เป็นอย่างไร เพราะเราคุ้นเคยกับการทำด้วยความมุ่งมั่น ต้องบังคับตัวเองต้องเอาจริงเอาจัง ปกติเวลาเราทำการงานต่างๆ ด้วยความรู้สึกแบบนั้นมักไม่ค่อยมีปัญหา และมักทำให้สำเร็จได้ด้วย เช่น มุ่งมั่นในการเรียนหนังสือ เอาจริงเอาจังกับการแข่งขัน

แต่เรื่องการบำเพ็ญทางจิตนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ถ้าเราทำด้วยจิตที่เคร่งเครียด ทำด้วยความอยาก จิตจะเสียสมดุล ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะการเจริญสตินั้น ต้องอาศัยจิตที่วางอยู่บนทางสายกลาง หรืออยู่บนความพอดี ถ้าหย่อนเกินไปก็ไม่ได้ผล ถ้าตึงเกินไปก็ไม่ได้ผลอีกเช่นกัน เหมือนคนที่ฝึกขี่รถขี่จักรยานใหม่ๆ ถ้าจับแฮนด์แน่นเกินไปเกร็งตัว เกร็งมือ เกร็งแขน ก็จะขี่ลำบาก ทรงตัวยาก ขับไปประเดี๋ยวเดียวเดี๋ยวก็ล้ม

เพราะฉะนั้นแล้วการเจริญสติก็คล้ายๆ กัน เราต้องวางใจให้พอดี คำว่าพอดีคือไม่ตึงเกินไปและไปหย่อนเกินไป

เราทำสมถะเพื่อให้มีแรงทำวิปัสสนา

ถามว่าเราปฏิบัติกรรมฐานเพื่ออะไร

แล้วเราจะได้อะไรจากการปฏิบัติ

เราปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีอยู่ ๒ อย่าง ที่เราต้องปฏิบัติคือ สมถะกับวิปัสสนา

ปฏิบัติเพื่ออะไร

สมถะปฏิบัติเพื่อให้จิตใจมีเรี่ยวมีแรงที่จะเดินสู่วิปัสสนา ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อจะได้เห็นโน่นเห็นนี่ มีตาทิพย์ มีหูทิพย์ บางคนก็อยากได้เจโตปริยญาณ อยากได้

ทิพยจักษุ จริงๆ แล้วสมถะเราทำไปเพื่อให้ใจมันมีเรี่ยวมีแรงที่จะทำวิปัสสนา

วิปัสสนาทำไปเพื่ออะไร

เพื่อให้เกิดปัญญารู้ความจริงของกายของใจนี่ ความจริงของกายของใจคือ ไตรลักษณ์

ฉะนั้น เราทำวิปัสสนาเพื่อให้รู้ความเป็นไปในไตรลักษณ์ของกายและก็ใจ

เมื่อเรารู้แล้วเราได้อะไร รู้ถึงที่สุดแล้ว มันจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ

พระอรหันต์ไม่ใช่คนประหลาด เราอย่าไปวาดภาพหรือคิดว่าพระอรหันต์ประหลาดเกินเหตุ พระอรหันต์ทำอะไรก็ไม่ได้ กระดุกกระดิกก็ไม่ได้ วันๆ ต้องนั่งซึมๆ เหมือนนกกระยางรอให้ปลามาใกล้ๆ จะได้ฉกเอา นั่นคือความคิดของคนที่คิดว่าพระอรหันต์นั้นจะต้องอยู่เฉยๆ

แท้ที่จริงแล้วพระอรหันต์จริงๆ ก็คือท่านผู้ภาวนาจนมีปัญญาเห็นทุกข์ เห็นโทษของขันธ์ ว่าขันธ์ ๕

เป็นทุกข์ เห็นอย่างนี้แล้วท่านปล่อยวางความยึดถือขันธ์ ๕ ได้ จิตท่านแยกออกจากขันธ์ ธาตุออกจากขันธ์ ไม่ยึดถือขันธ์ ท่านเป็นอิสระจากขันธ์ ตัวขันธ์เป็นตัวทุกข์ ฉะนั้นพระอรหันต์เลยพ้นทุกข์

พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ เรียกว่าพ้นทุกข์

พระอรหันต์ที่ตายเรียกว่า ดับทุกข์ คือขันธ์มันดับไม่ใช่ไปเกิดอีก

หลายคนวาดภาพเป็นพระอรหันต์ไปเกิดอีก ไปอยู่ในโลกนิพพาน อันนั้นไม่ใช่ศาสนาพุทธหรอก พระอรหันต์นิพพานแล้ว เหมือนไฟที่ดับ แล้วไฟที่ดับแล้วอยู่ที่ไหนใครจะรู้

เพราะฉะนั้นในการภาวนา ให้เราทำสมถะเพื่อให้มีแรงทำวิปัสสนา ทำวิปัสสนาเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ถ้าเราเห็นความจริงของกายของใจได้ มันจะหมดความยึดถือปล่อยวางได้ พอปล่อยวางได้ก็พ้นทุกข์ได้ เพราะตัวกาย ตัวใจ ตัวขันธ์ ๕ นี่แหละคือตัวทุกข์

เราต้องเรียนสิ่งเหล่านี้ เราต้องรู้สิ่งเหล่านี้ แล้วเราจะทำอย่างไร

สมถะนี้ไม่ใช่ทำเพื่อให้เคลิ้ม

วิธีทำสมถะไม่ใช่น้อมใจให้เคลิ้ม ให้นิ่ง แต่ฝึกความรู้สึกตัวขึ้นมา หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก เราเคยได้ยินคำว่า "อานาปานัสติ" คือมีสติ ไม่ใช่ฝึกให้ไม่มีสติ หายใจเข้าให้มีสติ หายใจออกก็ให้มีสติ ให้มีสติทุกลมหายใจเข้าออกเรื่อยไป หรือบางทีให้เราพิจารณากาย กายคตาสติมีสติไล่ไปในกาย ดูอาการ ๓๒ ดูอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย มีสติไม่ได้บอกให้ขาดสตินะ ไม่ได้ดูเอาแก้วแหวนเงินทอง เอาวิมานเอาสวรรค์อะไรทั้งสิ้นเลย แต่ฝึกให้มีสติ ดูลมหายใจก็ให้มีสติ พิจารณากายก็พิจารณาที่ความมีสติ

เราทำอะไรก็ให้มีสติ ให้คิดถึงพระพุทธเจ้าก็คิดถึงด้วยความมีสติ อย่างเราหัดพุทโธ พุทโธไปแล้วให้รู้สึกตัวไป นึกถึงพระพุทธเจ้าคือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

จิตของเราทำอย่างไรจะเป็นพุทโธ จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราไม่ได้ภาวนาให้เคลิ้ม แต่ภาวนาให้รู้สึกตัว

เพราะฉะนั้นเราอย่าทิ้งสติ สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ให้เราทำให้เรารู้อยู่ตลอดเวลา ถึงสิ่งที่ทำนั้นมันจะเป็นความชั่ว ก็ให้รู้ว่าเรานี่ชั่ว รู้ตลอดใจคิดก็ให้รู้ว่าใจคิด คิดพิจารณาในทางกิเลส ตัณหา อุปาทาน ยึดมั่นขันธ์ ๕ ทั้งหลายนั้น ก็ให้เรารู้เท่าทันมัน แต่เรายังตัดไม่ได้เพราะเรายังเป็นปุถุชน

แต่ถ้าเราหมั่นฝึกไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งเราอาจจะตัดขาดจากขันธ์ ๕ คือ ความไม่ยึดถือมั่นในตัวเอง ในชื่อตัวเอง ในพ่อแม่ตัวเอง เราไม่ยึดถือเพราะว่าเราวางขันธ์ ๕ ได้

ทำไมถึงบอกว่าวางขันธ์ ๕ ได้

เราก็รู้ว่ารูปภูตคือร่างกาย จุติเกิดมาแล้วขันธ์ ๕ มีแต่ทุกข์ ถามว่าทุกข์ใจแล้วก็ทุกข์กาย ถ้าเราทุกข์ใจเราก็มีแต่ความเศร้าหมองขุ่นมัว ถ้าเราทุกข์กายก็มีอาการ

เจ็บปวดในร่างกาย เดี๋ยวเป็นโรคมะเร็งบ้าง โรคอะไรสารพัดโรค นั่นคือโรคทางกายที่ทำให้ทุกข์

เพราะฉะนั้นแล้ว เราอยากได้ความสุข เราต้องหนีสิ่งเหล่านี้ให้ได้ ปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ให้ได้ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ อันเป็นตัวทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภารา หเว ปัญจักขันธา ขันธ์ทั้ง ๕ นี่หนอเป็นทุกข์อย่างยิ่ง" ขอให้เราเข้าใจตามนี้

ผู้ไม่ประมาท

เวลาพระจะชักผ้าบังสุกุล พระท่านจะสวดพิจารณาสังขาร โดยเริ่มต้นว่า “อนิจจา วต สังขารา” แล้วลงท้ายด้วย “เตสัง วูปสโม สุโข” ท่อนท้ายนี้**แปลว่าความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลายให้เป็นสุขอย่างยิ่ง**

สังขารในที่นี้ไม่ได้หมายถึงร่างกาย แต่หมายถึงความคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจกิเลส

ความสงบระงับสังขาร คือ การไม่มีความนึกคิดปรุงแต่ง แปลให้ง่ายๆ กว่านั้นว่า การปล่อยวางความคิดปรุงแต่ง

สาเหตุที่เราไม่มีความสงบในจิตใจ ก็เพราะเราเข้าไปยึดความคิดปรุงแต่งเอาไว้ ไม่ยอมปล่อยไม่ยอมวาง เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น ซึ่งทำให้เราสูญเสียคนรักหรือของรัก คนเรามักเป็นทุกข์ ก็เพราะยังยึดติดกับสิ่งเหล่านั้นหรือคนเหล่านั้น ไม่ยอมปล่อยวาง

แต่จะปล่อยวางได้ก็ต่อเมื่อ เห็นถึงความจริงของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ มีเกิดก็ต้องมีดับ มีพบก็ต้องมีพราก มีเจอก็ต้องมีจาก ถ้าเราเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เราก็จะปล่อยวางได้ ทำให้หายทุกข์โศก

ด้วยเห็นเหตุนี้ เมื่อคนเราได้ยินข่าวร้ายหรือได้ยินว่ามีคนตาย ก็มักจะอุทานว่า "อนิจจา" คำนี้ก็มาจากสวดบทขั้นต้น ซึ่งถ้าเราแปลเต็มรูปก็คือ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความเข้าไปสงบระงับสังขาร

ทั้งหลายเป็นสุขอย่างยิ่ง ความหมายของบทสวดก็ให้เราตระหนักถึงความจริงของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ยั่งยืน จะได้ฝึกทำใจให้ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางได้ก็จะได้ไม่ทุกข์ ไม่เศร้า ไม่เสียใจ

เราเคยสังเกตุบ้างไหมในบทสวดปัจฉิมโอวาท ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของสังขาร เริ่มต้นด้วยว่า "วยธัมมา สังขารา" แปลว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา แต่แทนที่พระพุทธองค์จะตัดแนะให้ปล่อยวาง พระองค์กลับเดินไปอีกแง่หนึ่งว่า "สูทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด" คือให้พากเพียรพยายามเต็มที่ อย่าได้วางเฉยหรือนิ่งดูดาย

ถ้าเรามาพิจารณาบทสวดมนต์ทั้งสองบท พูดเรื่องเดียวกัน คือความเสื่อมความไม่เที่ยงของสังขาร ในที่นี้บอกให้ปล่อยวาง แต่ในอีกที่หนึ่งบอกว่าขอให้พากเพียรพยายามอย่างเต็มที่ ข้อความต่างกันแต่ไม่ได้ขัดแย้งกัน ที่จริงเป็นการเสริมกัน เพราะเหตุบางอย่างเช่น ความสูญเสียพลัดพรากเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราก็

ต้องยอมรับความจริง จะไปยึดไปอยากให้มันคงที่ หรืออยู่กับเราไปตลอดเหมือนกับอดีต ย่อมไม่มีประโยชน์ มีแต่ทุกข์เปล่าๆ เราต้องยอมรับความจริง พร้อมกับความปล่อยวางจากสิ่งเหล่านั้นไปจากใจ

ถ้าเหตุร้ายยังไม่เกิดขึ้น แต่เรารู้ว่ามันจะเกิดขึ้นในวันข้างหน้าแน่นอน เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราก็ต้องเตรียมตัวเอาไว้อย่านิ่งดูดาย เช่น เตรียมเงินเก็บไว้ในยามเจ็บป่วย หรือเตรียมทำพินัยกรรม รวมทั้งเตรียมว่าเราจะตายที่ไหน

บางอย่างเราไม่แน่ใจว่าจะเกิดขึ้นหรือไม่ เราก็ต้องไม่ประมาทหรือตายใจ เราต้องเตรียมตัวป้องกันอย่างเดียวไม่พอ หากมันเกิดขึ้นจริง ก็ต้องเตรียมตัวรับมือกับมันด้วย การเตรียมตัวไม่ว่าจะป้องกันหรือรับมือ มีทั้งที่เป็นเรื่องนอกตัวและในตัว เช่น เราสร้างตึกสร้างอาคาร ก็อย่าคิดว่าจะไม่มีอุบัติเหตุหรือเหตุร้าย เช่นไฟไหม้ แผ่นดินไหว โจรปล้นบ้าน ถ้าคิดแบบนั้นเรียกว่าประมาท ในเมื่ออะไรๆ ก็ไม่เที่ยง เราก็ต้อง

เตรียมตัวป้องกันและรับมือกับเหตุการณ์ โดยการติดตั้งเครื่องดับเพลิง ติดสัญญาณกันขโมย

เพราะฉะนั้นแล้วเรานั้นอย่าประมาท ถ้าเราเป็นผู้ประมาทแล้ว เราก็จะต้องเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะเรายังจมอยู่กับความประมาท ไม่คิดถึงความพากเพียร หรือไม่คิดถึงอนาคตว่าจะเป็นอย่างหนึ่งอย่างใด

เพราะฉะนั้นแล้วเรื่องการฝึกจิตให้เกิดปัญญาและความเข้าใจความจริงของชีวิตด้วยโลกนั้น เราต้องอาศัยการฝึกฝน ทำให้เราต้องมาเจริญสติ มาทำกรรมฐาน เราไม่ได้ทำกรรมฐานเพียงเพื่อให้ใจเกิดความสงบเท่านั้น

เพราะความสงบเวลาอยู่วัดบอกว่าสงบ เป็นเพียงความสงบชั่วคราวที่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมมาช่วย หลายคนก็สงบใจได้เวลาอยู่วัด เพราะไม่มีใครมาวุ่นวายกับเรา ไม่มีงานการรัดตัวให้ยุ่งเหยิง แต่ความจริงก็คือเราไม่อาจอยู่วัดได้ตลอดชีวิต เราจำเป็นต้องออกมาข้างนอก

ต้องกลับบ้านเรือน เพราะฉะนั้นแล้ว เราต้องทำจิตของเรานั้นให้สงบจากสิ่งแวดล้อมได้

เราต้องอาศัยความสงบที่เกิดจากภายในคือจากใจเราเอง ซึ่งต้องมีธรรมะเป็นเครื่องรักษา คือสติและสัมปชัญญะ

เพราะฉะนั้นแล้วให้เรามีสติอยู่เสมอ ให้เราไม่ว่าจะอยู่ในวัดหรือนอกวัด ก็ขอให้เรารู้ตัวของเราตลอดว่าอารมณ์อะไรเกิดขึ้นกับเรา แล้วขอให้เราพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ว่าทุกอย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เวลาทุกสิ่งทุกอย่างต้องจากกันหมด

เราฝึกฝนไว้ตั้งแต่วันนี้เพื่อจะได้ไม่เศร้าโศรกเสียใจในวันหน้า ฝึกจิตให้เข้มแข็ง ฝึกจิตให้มีปัญญา

รักษาใจด้วยสติ

ในสมัยหนึ่ง เคยมีพราหมณ์ผู้หนึ่ง ชื่อปาราสิริยพราหมณ์ สอนว่า “พึงอบรมตนด้วยการไม่ดูรูปทางตา ไม่ฟังเสียงทางหูอย่างนี้เป็นต้น ให้ควบคุมอายตนะเอาไว้ แล้วก็จะพ้นทุกข์ไปเอง”

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแย้งว่า “ใครทำเช่นนั้นย่อมไม่ต่างจากคนตาบอดหูหนวกนั่นเอง”

และถ้าพราหมณ์ปาราสิริยพราหมณ์สอนถูก คนตาบอดหูหนวกก็ย่อมได้ชื่อว่า อบรมตนอย่างถึงพร้อม ความทุกข์ย่อมลดลง

อันที่จริงแล้วไม่ว่าจะปิดหู ปิดตา ปิดจมูกอย่างไร เราก็ยังมีจิตที่ชอบปรุงแต่ง ไม่หยุด ควบคุมได้ยาก

ฉะนั้นทางที่ดีจึงรักษาใจด้วยสติดีกว่า ไม่ให้มันแว่บไปตามผัสสะ เรียกว่า อินทรีย์สังวรณ์ คือเป็นการใช้ตาดู หูฟังให้เกิดผลที่เป็นกุศล แต่มันไม่ใช่เป็นเรื่องของการใช้ตา ใช้หูหรือใช้จมูกล้วนๆ ที่สำคัญคือการใช้สติ สติที่จะช่วยรักษาใจไม่ให้ขึ้นๆ ลงๆ ได้

ถ้าเรามีสติรักษาใจ ก็จะไม่หลงไม่เผลอไผลไปได้ง่าย ยิ่งมีปัญญาด้วย ก็จะทำให้เราเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ อย่างฉลาด ไม่ว่ารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจหรือกามคุณทั้ง ๕ ก็สามารถเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่เราได้

กามคุณทั้ง ๕ นั้น มันให้ความสุขกับเราก็จริง แต่ก็มีโทษไม่น้อย ไม่ใช่แค่อัตตัตถะ มันยังมีอาทีนวะด้วย

อัตตัตถะ คือประโยชน์ เช่น ให้ความเพลิดเพลิน

ส่วนอาทีนวะ คือโทษ

เหมือนกับเราจุดไฟ ไฟที่เราจุดจากฟางข้าว มันก็ให้แสงสว่างได้ก็จริง แต่ก็มีควันเยอะทำให้สำลักควันได้ง่าย ไม่เหมือนแสงเทียนซึ่งใช้แสงสว่างเช่นกัน แต่ไม่มีควันมากเท่าไหร่ แบบนี้มีคุณมากกว่าโทษ

แต่กามคุณ ๕ นั้นมันมีโทษมากกว่าคุณ ให้ความสุขแต่ก็ทำให้เกิดทุกข์ตามมา ใหม่ๆ มันก็ทำให้เราเพลิดเพลิน เพราะมันมีรสอร่อย ให้รสชาดหรือสัมผัสที่น่าพอใจ แต่มันมีโทษแฝงเร้นอยู่ เหมือนกับเหยื่อที่มีเบ็ดซ่อนอยู่ ปลานั้นพอเห็นเหยื่อ เช่นไส้เดือนหรืออะไรก็แล้วแต่ ก็ตรงเข้าไปฮุบ ทีแรกก็รู้สึกอร่อย มีความสุข แต่ประเดี๋ยวเดียวก็รู้สึกเจ็บขึ้นมา เพราะว่าเบ็ดที่ซ่อนอยู่มันพันเอา เราก็คือปลาตัวนั้นนั่นเอง คือเรานั้นตกเป็นเหยื่อของกามคุณ ซึ่งมีโทษแฝงอยู่

โทษของกามคุณคืออะไร

อย่างแรกก็คือความไม่เที่ยงของมัน ของอร่อยของดีทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่อยู่กับเราได้นาน ในที่สุดก็ต้องเสื่อมโทรมล่วงโรยไป หรือไม่ก็พลัดพรากจากเราไป มันไม่เคยเป็นของเราอย่างแท้จริง เพราะว่ามันเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา ถึงเวลามันก็ต้องเสื่อมไป หรือไม่ก็มีคนมาแย่งชิงไป อันนี้คือโทษ หรือถึงแม้จะไม่มีใครเอาไป แต่อยู่ๆ ไปเราก็จะเบื่อไปเอง เช่น อาหารที่อร่อย หากเรากินทุกวันทั้งเช้าทั้งเย็นเป็นปีเป็นเดือน เราก็ต้องรู้สึกเบื่อ บางทีเสื้อผ้าที่เราซื้อมา ตอนซื้อก็สวยดีน่าใส่อยู่ แต่ใช้ไปนานๆ ก็เบื่ออยากได้เสื้อตัวใหม่ บางทีไม่ได้ใช้เลยด้วยซ้ำไป แขวนอยู่ในตู้แต่พอเห็นนานๆ ก็เบื่ออยากได้ตัวใหม่

คนเราอยากได้ของใหม่ตลอดเวลา ไม่เคยพอใจสิ่งที่มี เพราะสิ่งที่มีนั้นมันน่าเบื่อ นี่ก็คือโทษอีกอย่างหนึ่งของกาม คือคนเรานั้นพอใช้หรือเสพไปนานๆ ก็ไม่อร่อยแล้ว ไม่มีเสน่ห์แล้ว เหมือนเมียเราทีแรกเราก็ว่าสวย

พออยู่กับเราไปเรื่อยๆ ชักเบื่อเป็นของธรรมดาแล้ว เสพใหม่ๆ ก็มีความสุข พอนานๆ เข้าก็คิดว่าเป็นของตายตัว แล้วคนเรานั้นมันจะมีความสุข แต่ต่อมาความทุกข์ก็เริ่มปรากฏตัว เพราะสุขมันเกิดแล้วทุกข์มันก็เกิดตาม ความสุขมันค่อยหายไปความเบื่อมาแทนที่ อันนี้แสดงให้เห็นว่าทุกข์นั้นแฝงด้วยกามคุณทั้ง ๕

หรือพูดให้เข้าใจว่า ถ้าเราใช้สติและมีปัญญา เราก็จะไม่เผลอหรือหลงไปกินเหยื่ออย่างปลา แม้มันจะอร่อย มีเสน่ห์เหมือนเห็นทีแรกก็ตาม เราจะไม่หลงกินเหยื่อคือกิเลสทั้งหลาย

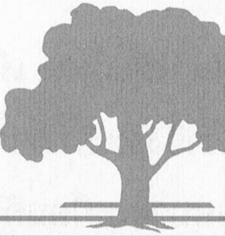
อันที่จริงแล้วถ้าจะให้พูดถึงที่สุด ตัวการที่ทำให้ทุกข์ไม่ได้อยู่ที่วัตถุกาม แต่อยู่ที่ใจเรามากกว่า ปัญหาจริงๆ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจ แต่อยู่ที่ใจเราเอง ที่ไปปรุงหรือหลงคิดว่าสิ่งเหล่านี้น่าพอใจต่างหาก เมื่อเห็นว่าสิ่งเหล่านี้น่าพอใจก็อยากได้ พยายามแสวงหา พอได้มาก็ยึดมันจนติดตัง

จนเป็นอุปาทานขึ้นมาด้วยอำนาจของกิเลสกาม ด้วยอำนาจของความหลง

ความจริงรูป รส กลิ่น เสียงหรือวัตถุทั้งหลายมันก็มีอยู่ของมันตามธรรมดาของมัน ไม่ดีไม่ร้าย แต่เป็นเพราะเราไปให้คำว่า สิ่งนี้ดีมีค่า ก็เลยอยากได้ ความอยากมีอยากได้ก็ทำให้ยึดติดกับมัน สิ่งต่างๆ มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่พอเรามีกิเลสกามคุณขึ้นมา เราก็หมายครอบครอง เกิดความสำคัญขึ้นมาดังนั้นเป็นต้น

ถ้าเราพิจารณาให้ดีแล้ว เราจะเห็นคุณ เห็นโทษของกามคุณทั้งหลายว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่จริง เป็นสิ่งที่ลวงหลอกเราตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นแล้วถ้าเราหลงเพลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าโดยกามคุณทั้ง ๕ หรือที่พูดแล้วว่า ถ้าเรานั้นเสพของหรือกินอาหารที่เราชอบเป็นปี เดี๋ยวเราก็เบื่อ



หัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรม

หัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร

เพื่อความสงบเย็นของจิตใจหรือเพื่อลด ละ เลิก โลภ โกรธ หลง แม้จะประกอบด้วยอุบายและวิธีต่างๆ ที่จะประกอบเข้าด้วยกันแล้ว ความเข้าใจในธรรมและพิจารณาในธรรม เป็นสิ่งต้องมีเสมออย่างแน่นอนที่สุด เพราะไม่ว่าจะเป็นความตั้งใจ การให้กำลังใจ ความมีสติ แต่ก็ต้องมีหลักยึดด้วย

อุปมาอุปมัยเหมือนการก่อสร้างที่มีทราย หิน ปูนและน้ำ แต่ก็ต้องมีเหล็กไว้ให้ยึดเกาะเป็นความมั่นคงแข็งแรง

เมื่อเราพิจารณาเห็นโทษ เห็นทุกข์ของความโกรธในใจของเราแล้ว เราจึงจะเกิดความรู้สึกว่า อยากจะเลิกโกรธ เพื่อจะได้เย็นสบายเหมือนกับคนอื่นเขา

นอกจากนี้ที่มันโกรธคือเรื่องอนัตตา คือสำคัญว่าเป็นตัวกูไปหมด

แท้ที่จริงแล้วอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตน เราก็จะดูว่าเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อไปถึงที่สุดแล้วก็คือความว่าง ความไม่ใช่ตัวตนของเรา ความยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งที่ใจเรายึดอยู่ มันก็จะค่อยๆ คลายลง เราจะรู้สึกถึงความสงบในความว่างนั้น และความโกรธต่อเรื่องต่างๆ ก็ดูจะไร้สาระลงไปเรื่อยๆ จนเหมือนกับว่าเราจะโกรธไปเพื่ออะไร เรื่องอะไรๆในที่สุดมันก็จะมีทางออกดีที่สุดตามเหตุตามปัจจัยเสมอ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แก้ไขกันไปตามกำลังและวิถีทางที่มี

ความโกรธไม่ได้ช่วยให้ทางที่ตันทะลุทะลวง

ความโกรธไม่ได้ทำให้สิ่งที่เป็นไปไม่ได้กลับเป็นไปได้ขึ้นมา

เราเมื่อมองไป ออกไปกว่าวันนี้ ที่นี่หรือบนโต๊ะทำงาน สิ่งที่เราจับมั่นคั้นตาย มันจะยังเป็นอย่างนี้อยู่หรือ ในที่สุดมันก็อาจกลายเป็นสิ่งอื่นไปก็ได้ ทุกอย่างอยู่ในกฎของความไม่เที่ยงทั้งนั้น แล้วเราจะไปยึดมั่นถือมั่นอะไรมากมาย ทำให้ดีที่สุดโดยไม่ต้องโกรธไปด้วยได้หรือเปล่า เราต้องถามตัวเราเอง

อนัตตาคือสิ่งที่เกิดตามเหตุตามปัจจัย เช่นน้ำในแก้วเอาไปใส่ตู้เย็นก็เป็นน้ำแข็ง เอาออกตู้เย็นมันก็เป็นน้ำธรรมดา เอาไปต้มก็เป็นน้ำร้อน เป็นไอ ดูซิว่าตัวตนมันเป็นอะไรแน่ อยู่ที่ไหน เป็นน้ำแข็งหรือเป็นน้ำ หรือเป็นน้ำร้อน มันไม่มีคือมันเป็นไปตามเหตุที่เราไปปรุงแต่งเท่านั้นเอง

คำว่า "ไม่ใช่ตัวตน" คืออะไร

คำว่าไม่ใช่ตัวตนนั้นคือ คนหรือคนหลายคน สมมุตินี่หัว นี่คอ นี่แขน นี่ขา ต้องรวมไปแล้วจึงจะเป็นคน ถ้าไม่รวมแล้วคนก็ไม่มี

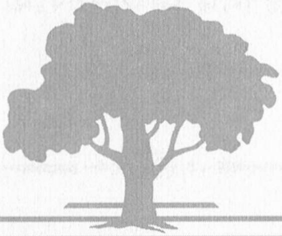
ดังนั้นถ้าตาเรามองแยกตามเหตุตามภาพได้เมื่อใด เราก็จะมองทะลุสิ่งใดๆได้ทั้งหมด ถ้าหันไปมองรอบตัวเราด้วยดวงตา ๒ ข้าง โลกทั้งใบก็จะว่างเปล่า แล้วชีวิตเราจะมีอะไรนักละ มันก็ว่างเปล่าเช่นกัน

นัยหนึ่งก็เหมือนกับภาษาคน กับภาษาธรรม นั่นเอง การมองนี่ก็เป็นการมองด้วยสายตาคนกับสายตาธรรม เช่นโลก ๒ ใบมันซ้อนกันอยู่ แต่สายตามองอย่างใจ ต้องการจะเห็น สายตาธรรมมองสิ่งที่เป็นจริง กว้าง ลึกและยาวไกลอย่างมาก

เหมือนกับที่เคยถามว่าพระว่า "พระมองผู้หญิงอย่างไร"

พระมองผู้หญิงในทางธรรมว่า "เขาทำอะไรมาดีหนอเขาจึงสวย เขาจึงดี อ๋อ!คงเป็นเพราะเขารักษาศีล เขาจึงเกิดมาสวย"

แต่ถ้าเป็นคนทั่วไปมองคนนี้สวย ถ้าพูดอย่างหยาบๆ คืออยากจะมีเพศสัมพันธ์ เพราะตกอยู่ในกามราคะ มองไปในภาษาคน ไม่ได้มองในภาษาธรรม



ฝึกใจให้เป็นผู้รู้

พุทธหรือพุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ฝึกให้ใจมันเป็นผู้รู้

ใจของเราชอบเป็นผู้คิด

ถ้าใจของเราชอบเป็นผู้หลง เราฝึกให้ใจเป็นผู้รู้

ทำอย่างไรใจจะเป็นผู้รู้

ถ้ารู้ทันสภาวะที่กำลังปรากฏ ใจจะเป็นผู้รู้ขึ้นมา เช่นเผลอไปก็รู้ว่าเผลอ ใจก็จะเป็นผู้รู้ขึ้นแว๊บหนึ่ง เป็น

ผู้รู้ตรงขณะนั้น ขณะที่รู้ว่าเผลอ ขณะนั้นอาจจะเป็นผู้เพ่ง ผู้เพ่งใจโกรธขึ้นมา รู้ว่าโกรธขณะที่โกรธนั้นขณะหนึ่ง ขณะที่รู้ว่าโกรธนี่แหละใจมันเป็นผู้รู้ขึ้นมาแล้ว ถัดจากนั้นอยากให้หายโกรธ นี่ใจมีอกุศลแล้ว มีความอยากเกิดขึ้นแล้ว เราดูใจเราไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ผู้รู้ต้องเที่ยงถาวร ผู้รู้เองก็เกิดดับได้ตลอดเวลาเหมือนกัน

ผู้ใดเห็นว่าเป็นผู้รู้เที่ยง เป็นมิจฉาทิฏฐิ เพราะจิตผู้รู้ก็ไม่เที่ยง แต่ว่าต้องมีอยู่อาศัยเอาไว้ใช้ปฏิบัติเอา ให้เราลองสังเกตุซิว่า เดี๋ยวนี้ใจของเราเป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้หลง เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้เพ่ง เมื่อไรรู้สภาวะตรงตามความเป็นจริงใจก็จะเป็นผู้รู้ขึ้นมาแวบหนึ่ง เอาแค่แวบเดียวพอ ไม่ต้องตั้งอยู่เป็นชั่วโมงๆ คนที่ตั้งเป็นชั่วโมงได้ คือพวกที่ทรงฌาน คือผ่านฌานมาเต็มที่แล้ว เต็มภูมิแล้ว อย่างน้อยฌานที่สองแล้ว พอได้ฌานที่สองแล้วใจมันก็เด่นลอยออกจากฌานมายังเด่นอยู่เป็นวันๆ

ฉะนั้นเราต้องอาศัยสมาธิอย่างนี้ ตามรู้ ดูกาย ดูใจได้นาน พวกเราไม่ได้ทรงฌาน สมาธิมีอยู่แวบเดียว เรียกว่าขณิกสมาธิ แต่ก็อาศัยขณิกสมาธินี้แหละทำเป็นมรรค ผล นิพพานให้เกิดขึ้นได้

เพราะสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนาจริงๆ ก็คือขณิกสมาธินี่เองดีที่สุด รองลงมาคืออุปจารสมาธิ เราค่อยๆ ฝึกให้ใจมันตื่นขึ้นมา วิธีง่ายที่สุดเลย ทำฌานไม่ได้ ทำอย่างไรใจจะตื่น ใจตื่นก็ตรงข้ามกับใจที่ไม่ตื่น ใจที่ไม่ตื่นก็คือใจหลับ ใจหลับได้ใจก็ฝันได้ ความฝันของใจก็คือความคิด ฉะนั้นเมื่อไม่รู้ว่าฝันอยู่ เมื่อนั้นจะตื่น เพราะฉะนั้นเวลาที่ใจไหลไปคิด ถ้าเมื่อไรพวกเรารู้ว่าจิตแอบไปคิด เราจะตื่นขึ้นชั่วขณะหนึ่ง รู้ทันว่าจิตไหลไปคิด ขณะที่รู้นั่นแหละตื่น ไม่เฉพาะหลงไปคิดโกรธขึ้นมาว่า ขณะที่รู้ว่าโกรธ ขณะนั้นก็ตื่นเหมือนกัน แต่ตรงนี้ดูยากกว่าคือ ใจเราหลงคิดทั้งวัน มันดูง่ายกว่า อยากจะดูจิตที่โกรธ แล้วโกรธรู้ว่าโกรธ วันนี้ยังไม่โกรธใครเลยจะ

ภาวนาอย่างไร แต่มีไหมวันไหน ชั่วโมงไหน ที่เราไม่คิดมีไหม เราปุถุชนไม่มีเลยต้องคิด

จิตที่คิดคือจิตที่ฟุ้งซ่าน เป็นจิตมีโมหะที่อยู่ในนิวรณ์ ที่เขาเรียกว่า อุทธัจจะคือโมหะ อุทธัจจะคือจิตที่ฟุ้งซ่าน เป็นจิตที่เกิดบ่อยที่สุด

ฉะนั้นเราเอาตัวที่เกิดบ่อยนี่แหละมาหัดทำกรรมฐาน เราได้ทำกรรมฐานบ่อยๆ จิตไหลไปคิดเอง เราก็นึกว่าอ๋อหลงไปเสียแล้ว หลงไปแล้ว ทำไมต้องมีแล้วด้วย หมายถึงว่าหลงไปก่อนไม่ได้ห้ามความหลง หลงไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าหลง

หลายคนภาวนาผิด ไปจ้องรอดูว่า ไหนเมื่อไรจะหลงเลยจ้องใหญ่ ขณะที่รอดูนั่นแหละหลงเรียบร้อยแล้ว ไม่มีวันรู้เลยว่าหลงเป็นอย่างไร เพราะหลงไปเรียบร้อยแล้ว

ฉะนั้นให้มันหลงไปก่อน ให้มันเผลอไปคิดก่อนแล้วค่อยรู้ว่าเผลอไปหลงไป ให้มันโกรธไปก่อน ให้มันโลภไปก่อน แล้วค่อยรู้ว่ามันโกรธ รู้ว่ามันโลภ

ที่หัดตามดูอุปมาอุปมัยว่า จิตที่ตื่นคือจิตอย่างไร อย่างที่พูดกันว่า นางฟ้ามาเข้าฝันเปลือยกายลงมา ทำให้ทะยานอยาก แต่ในขณะนั้นจิตก็ถือว่าเราเป็นพระนะ มันก็เลยจางหายไป นี่เรียกว่าความฝันที่จิตมันน้อมนำเอากิเลสเข้ามา ตอนนั้นมันหลับพอรู้ตัวปุ๊บมันก็ตื่น อ้าวเราเป็นพระนะ นี่เป็นเพียงความฝัน

การปฏิบัติต้องรู้นะว่าเราทำอะไร ทำอะไรต้องมีสมถะกับวิปัสสนา ทำเพื่ออะไร ทำสมถะก็เพื่อให้จิตมีกำลังไปทำวิปัสสนา หรือว่าบางครั้งก็ใช้พักผ่อนนิดๆ หน่อยๆ พอมีเรี่ยวแรงสดชื่นแล้ว ก็ไปทำวิปัสสนา ทำ**อย่างไร สมถะนี้ให้จิตไปอยู่ในอารมณ์ที่สบายแล้วจิตจะสงบ วิปัสสนาให้ตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของกายของใจไป ใจเป็นแค่คนรู้คนดูไปเรื่อยๆ โลภขึ้นมาแล้วรู้ โกรธขึ้นมาแล้วรู้ หลงขึ้นมาแล้วรู้ ดูไปเรื่อยๆ รู้แล้วได้อะไร ทำแล้วได้อะไร**

ถ้าทำสมถะก็ได้ตัวรู้ขึ้นมา

ทำวิปัสสนาก็ได้ปัญญา

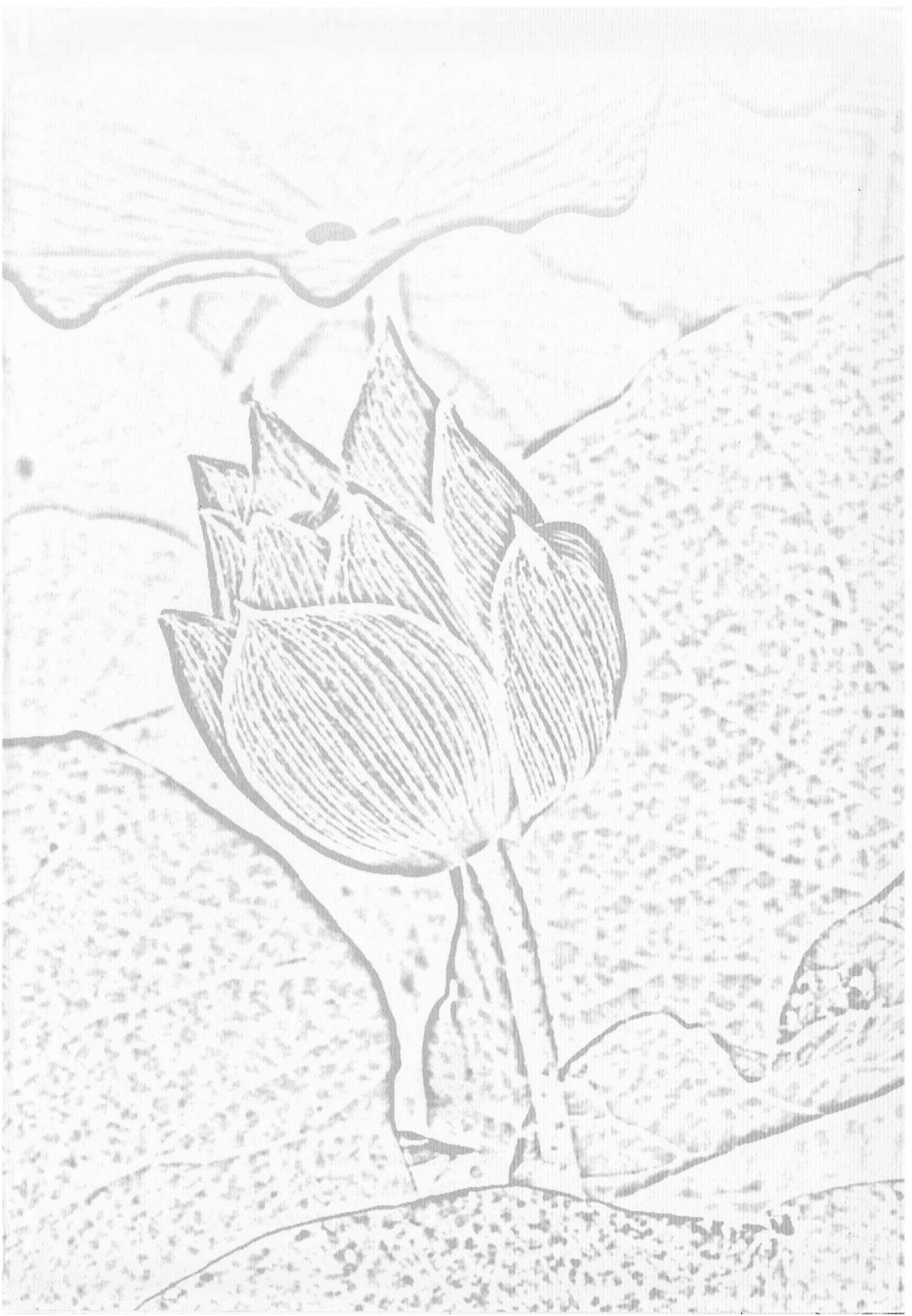
เห็นความจริงของใจ ว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ได้เห็นความจริง แล้วก็ปล่อยวาง หมดความยึดมั่นถือมั่นในกาย ยึดถือใจ ให้ได้เห็นนิพพานเข้าถึงบรมสุขที่แท้จริง

รายชื่อเจ้าภาพร่วมพิมพ์หนังสือ

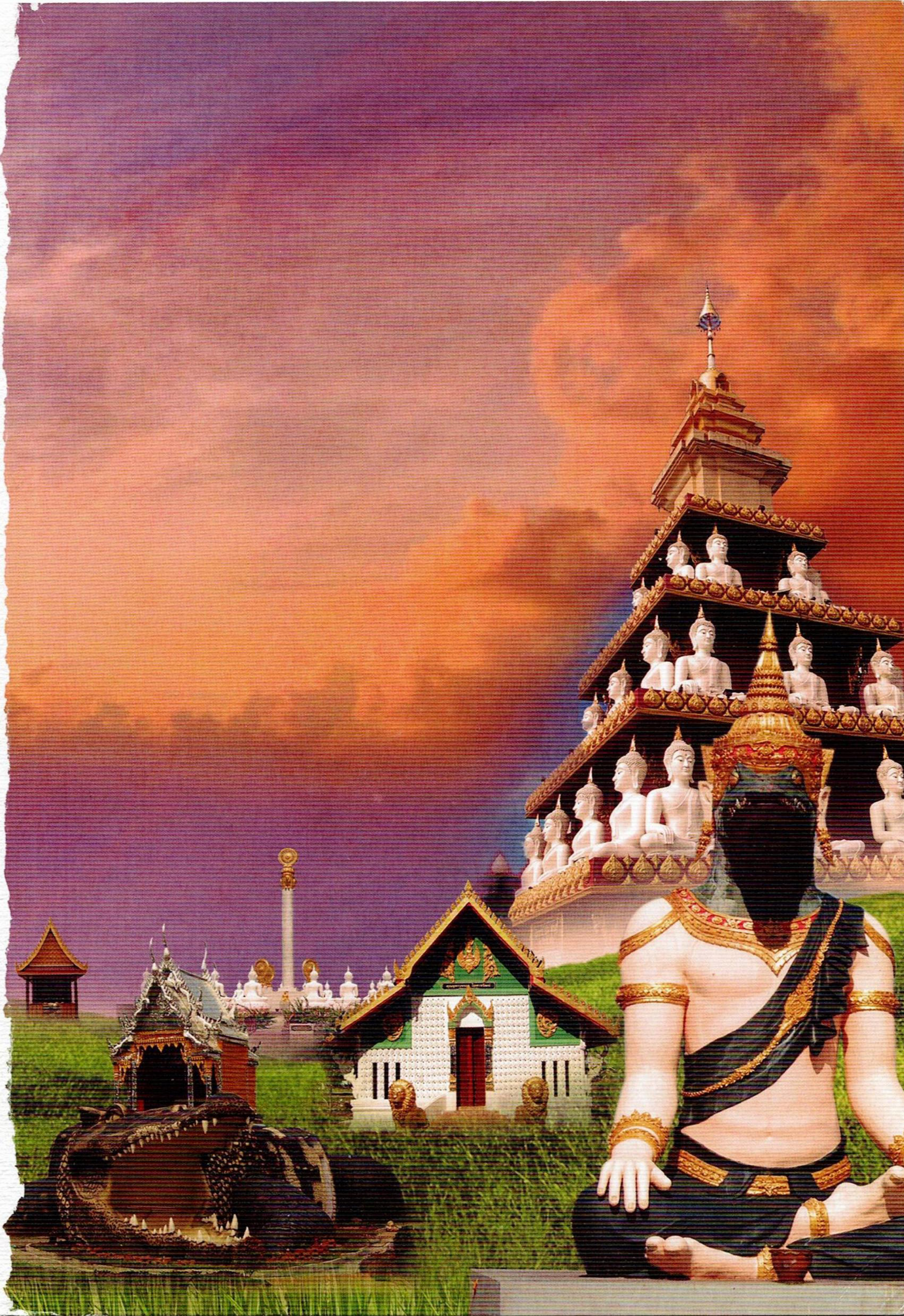
พระครูใบฏีกาอุดร ฐานุตฺตโร	๑,๕๐๐
พระสมบัติ กตปุญฺโญ	๕๐๐
พระวณัฐพงษ์ มหพฺพโล	๕๐๐
พระปลัดประสิทธิ์ วชิโร	๑๐๐
คุณเพียรศักดิ์ – คุณราตรี ซอโสตถิกุล	๒๐,๐๐๐
ดร.พรต – คุณกฤตยพร ซอโสตถิกุล	๑๕,๐๐๐
คุณระวิดา ซอโสตถิกุล และครอบรัว	๕,๐๐๐
คุณจารุวัลย์ สมรรถกิจวัตร (คิ้ม) และครอบครัว	
คุณวาริณี แสงสุริยาภรณ์และครอบครัว	๕,๐๐๐
คุณปิยะ ซอโสตถิกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐
คุณอณิศา ซอโสตถิกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐

คุณศณา ซอโสตถิกุล และครอบครัว	๒,๐๐๐
คุณไรรมย์ ซอโสตถิกุล และครอบครัว	๒,๐๐๐
คุณภูมินทร์ – คุณอัมพร – ดญ.กัญจน์ฉัตร	
ดญ.ปวริศา ตระกูลทิวากร	๒,๐๐๐
คุณโกเมศ แก้วผลึก – คุณธนาภรณ์ เจริญพรสวัสดิ์	๒,๐๐๐
คุณ สุณีย์ เจ็ดเมธาวุฒิ	๒,๐๐๐
คุณ ปนัดดา จันทร์ศรี	๒,๐๐๐
คุณ ศุภมาศ ลีลือสาย	๑,๐๐๐
คุณประไพ ทิพย์โกศัย	๑.๐๐๐
คุณธัชชา บูรณะบุญวงค์	๑,๐๐๐
คุณพัฒนา – คุณชูใจ พิศกนก	๑,๐๐๐
คณะท้ายห้อง	๑,๐๐๐
คุณชิต – อารีย์ – ธนากูล – สุชานาก ห่านพงษ์ศักดิ์	๑,๐๐๐
คุณอดิศร – นภากร – ธนากร – ภูวดล ทิพย์ทำ	๑,๐๐๐
คุณสุนทรี จิรภาวสุทธิ์ พรภัทร–ภัทรพร ต่ายพูล	๑,๐๐๐
คุณสุรศักดิ์ – บุญผ่อง – กนกกร ทิมะณี	๑,๐๐๐
คุณนิรันดร์ – เนตรนภา เพชรพงษ์	๕๐๐
คุณธงธณ เพชรจิภวุฒ	๕๐๐
คุณจีรุส อินทิศ	๕๐๐
คุณศิริพร กาญจนพันธกุล คุณอุดม ธาราพัฒน์	
คุณเพ็ญศรี หาญทวิชัย	๕๐๐

คุณสนิท แจ้งวิชา คุณเรณู – คุณปณิธิ	
คุณปิยณัฐ องคนิกูล	๕๐๐
คุณกันต์กนิษฐ์ สิริวรเกษม	๓๐๐
น.ส. ธิดาวรรณ วงศ์สว่าง	๒๐๐
น.ส. กชกร สิงหธีระ และครอบครัววงศ์ตระกูล	๒๐๐
คุณจิดาภา ยอดวงศ์	๒๐๐
น.ส. ชนม์นิภา ยอดวงศ์	๒๐๐
น.ส. วิภาวี ยอดวงศ์	๒๐๐
นายไชยยศ สิริกิตติเจิมจิตร	๒๐๐
คุณจินตนา สิริกิตติเจิมจิตร	๒๐๐
คุณกชกร สิงหธีระ และครอบครัววงศ์ตระกูล	๒๐๐
คุณธิวาวรรณ วงศ์สว่าง	๒๐๐
คุณธัญธรณ์ วรนัทสวัสดิ์	๑๐๐
คุณ บุญเรือง พวงอุบลและครอบครัว	๑๐๐
คุณ ทัศนีย์ วุฒโต	๑๐๐



พิมพ์ที่ : บริษัท โฟกัส พริ้นติ้ง จำกัด
๑/๒๐ ถ.บรมไตรโลกนารถ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๒๒๕๐๓๗ E-mail : focus_mp@hotmail.com
Website : http://www.focusmasterprint.com/



ถามว่าเรายึดมั่นถือมั่นเพื่ออะไร
เรายึดมั่นถือมั่นก็เพื่อทำให้เกิดทุกข์
เกิดสุข ไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดสุข
ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง
เราก็จะเป็นคนอารมณ์เย็น เป็นคนใจเย็น เป็นคนมีแต่ความสุข
เพราะเราละเราขาดจากสิ่งเหล่านั้นได้

หลวงปู่ทองดี อนีโฆ

ธรรมะยามเช้า เล่มที่ ๒